№19 (365) сентябрь–октябрь 2010

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

6 советов для тех, у кого болит спина

Хотите сделать мужчину врагом — посмейтесь над ним

СТР. 19

Кошмарики

В ЧЕРНИКЕ ОБНАРУЖИЛИ ЦЕЗИЙ

На московских рынках выявлено почти 900 кг радиационной клюквы и черники. В столицу, да, очевидно, и в другие города России, ягода поступает из Белоруссии, Украины, Архангельской, Брянской, Владимирской и Тверской областей. Цезий — самый опасный радионуклид для человека. Он накапливается растениями, попадает в пищевые продукты, быстро всасывается в кишечнике и задерживается в мышцах, почках, сердце, легких и печени. Загрязненная радиацией ягода не отличается от обычной ни по внешнему виду, ни на вкус. Выявляют опасную продукцию с помощью дозиметров.

ВЫЛЕЧИЛИ...

Год назад во время удаления катаракты врачи омской офтальмологической больницы занесли 13 пациентам синегнойную палочку. Вирус разъедал людям глаза, но пострадавших еще полтора месяца успокаивали: «Ничего страшного, мы вас вылечим!» Но четверо бедолаг уже полностью ослепли. Остальные частично потеряли зрение и продолжают мучиться оттого, что глаза болят и слезятся. Казалось бы, вина больницы очевидна. Однако иск подал только один из пострадавших — 68-летний Михаил Дудкин. Суд посчитал, что для компенсации ущерба его здоровью достаточно 100 тысяч рублей. Большинство же пострадавших согласились принять от больницы полсотни тысяч рублей.

РУКА ПОПАЛА В МЯСОРУБКУ

Полуторагодовалая девочка из Ингушетии получила тяжелую травму: ее правая кисть попала в электромясорубку. Ребенка доставили в Республиканскую клиническую больницу в Назрани в отделение микрохирургии и травмы кисти, а вместе с ней и травмированные пальцы в специальном контейнере. В результате операции врачам удалось восстановить три пальца кисти. Теперь предстоит восстановление сухожилий и имплантирование специальных силиконовых эндопротезов.

ПОГУЛЯЛИ — И ОТРАВИЛИСЬ

В селе Верхняя Дубовка Шпаковского района Ставропольского края свадебное гулянье для полусотни человек закончилось на больничной койке. Среди попавших в больницу четверо детей. После праздника у них поднялась температура до 38-40°С, открылась рвота и начались резкие боли в животе. По словам медиков, состояние больных среднетяжелое. Что стало причиной отравления? Предположили, что мясной фарш, приготовленный в домашних условиях.

■ ЕДА — КАК НАРКОТИК: ЕСЛИ ДВА ДНЯ НЕ ЕСТЬ, ТАКАЯ ЛОМКА НАЧНЕТСЯ!

■ ДЛЯ ПОРЯДКА В ДОМЕ НУЖНА ОДНА ЖЕНЩИНА, ДЛЯ БЕСПОРЯДКА — ДВЕ.

Новое в обследовании

НУ СОВСЕМ ТОНКИЙ!

При любых расстройствах глотания врачи обычно рекомендуют диагностическую процедуру, одно лишь упоминание о которой вызывает у многих пациентов дрожь.

Что и говорить, заглатывать, давясь, толстый эндоскоп — занятие не для слабонервных. Но скоро это обследование уйдет в прошлое. Немецкие инженеры разработали инструмент для более щадящего исследования глотки и пищевода. Это тонкий, толщиной с вязальную спицу, силиконовый шланг белого цвета. Его вводят в пищевод и детально прослеживают особенности перистальтики пищевода в процессе глотания пищи. Весь процесс занимает 20-30 секунд и способен диагностировать множество заболеваний — от обычной изжоги или рефлюкса до карциномы пищевода. У сегодняшних аппаратов имеются два существенных недостатка: во-первых, они толстые; во-вторых, чтобы получить полное представление о пищеводе, врач вынужден перемещать эндоскоп то немного вперед, то немного назад, а пациент — все глотать и глотать. Малоприятная процедура — и для врача, и для пациента.

Новости

Небольшая порция любых орехов, съедаемых ежедневно, помогает снизить уровень холестерина в крови. Исследование прошло в семи странах, в нем приняли участие люди до 86 лет.

Люди со здоровым чувством юмора живут дольше остальных, выяснили норвежские ученые. Причем надо уметь смеяться не только над окружающими, но и над самим собой.

В Норильске борются с пьянством на улицах, предлагая мороженое в обмен на алкоголь. Всего за 1 час около 100 горожан соглашаются обменять алкоголь на мороженое.

Грандиозный медосмотр собираются провести на Урале, обследовав мужское население области в возрасте 45-55 лет на предмет сердечно-сосудистых заболеваний.

Причина образования камней в почках — наследственность, сообщили итальянские ученые. Эта болезнь наследуется. И дают простой рецепт тем, кто уже страдает мочекаменной болезнью: пить в день больше 3 л жидкости и ограничить потребление соли.

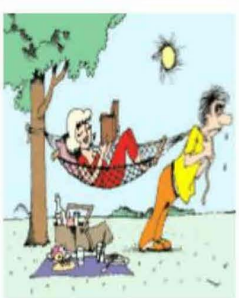
Злоупотребление зеленым чаем может привести к заболеваниям печени и почек, сообщили американские ученые. Для здоровья полезны лишь 2 чашки в день.

Змеиный яд скоро будут использовать для борьбы с инфарктом и сосудистыми заболеваниями, ведь в его состав входят токсины, предотвращающие свертывание крови.

Тайваньские дантисты запрещают своим пациентам есть слишком большие бутерброды, потому что они травмируют ротовую полость, вызывая воспаления и вывих челюсти.

Самые богатые люди США часть своих денег решили отдать на благие цели: сейчас или после смерти. Всего за месяц 40 американских богачей, то есть каждый десятый миллиардер в стране, перечислили круглую сумму.

В Израиле разработали оральный противозачаточный препарат для мужчин. Необходимо принимать всего 1 таблетку 1 раз в 3 месяца.



ЖАРА — ЭТО КОГДА ТЫ ПРИЖИМАЕШЬСЯ К ДЕВУШКЕ В АВТОБУСЕ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОНА СИМПАТИЧНАЯ, А ПОТОМУ, ЧТО У НЕЕ В ПАКЕТЕ ЗАМОРОЖЕННАЯ КУРИЦА.

В спальне должно быть как можно темнее

Ученые доказали, что при искусственном освещении спальни во время сна ускоряется старение организма и развиваются раковые заболевания.

В таких условиях, например, повышается риск заболеть раком молочной железы. Все дело в выработке специального гормона — мелатонина. В молодости его вырабатывается в 2,5 раза больше, чем в старости. От его количества зависит, в свою очередь, продолжительность жизни человека. Этот гормон уникален: он уменьшает риск развития инсульта, инфаркта, ожирения, опухолей. Ученые советуют ни в коем случае не оставлять на ночь детей до одного года с включенным освещением, а во время белых ночей, характерных для Севера, в минимальных дозах принимать сам мелатонин.

Тяжёлая травма — *Прочти и передай другому*

Сотрясение сердца

СИЛЬНЫЙ УДАР СЛЕВА ОТ ГРУДИНЫ — ОДНА ИЗ ПРИЧИН ВНЕЗАПНОЙ СЕРДЕЧНОЙ СМЕРТИ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.

Сотрясение сердца — это одна из частых причин смерти молодых людей на спортивной площадке. Тупой, непроникающий и часто непредвиденный удар в грудную клетку может закончиться сотрясением сердца. Еще в Древнем Китае в боевых искусствах ударом в левую половину груди вызывали внезапную смерть противника. Очень сильный удар приводит к ушибу сердца, а это значит травматическое повреждение миокарда и грудной стенки над сердцем. Это одна из причин внезапной сердечной смерти детей, подростков и юношей, занимающихся спортом.

Средний возраст тех, с кем происходит такое несчастье, 15 лет, каждый четвертый ребенок младше 10 лет и только 9% — в возрасте 25 лет и старше. Причем 95% жертв — мальчики и мужчины. Эту травму они получают на занятиях бейсболом, футболом, играя в хоккей на траве и с шайбой, иногда при столкновении с другим игроком. В течение нескольких секунд после удара человек, которого ударили по грудной клетке, может продолжать ходить, бегать, бросать мяч и даже говорить.

Иногда беда случается, когда в грудь попадают мячом. А в хоккее защитник может намеренно подставить свою грудь, чтобы отразить бросок соперника. Игроки в хоккей на траве подвергаются большему риску. А каждый четвертый человек получает сотрясение сердца, отдыхая на природе. Удар в грудь качелями на детской площадке тоже может вызвать остановку сердца, несмотря на то, что само сердце не повреждено. Спасти пострадавшего с помощью кардиореспираторной реанимации или дефибрилляции удается только в 25% случаев. Исход зависит от того, как быстро находящиеся рядом люди смогут оценить угрожающую жизни ситуацию и начать энергичное оказание помощи.

Удар в грудь может вызвать длительную аритмию, при этом наступает спазм коронарных артерий. Твердые малые шарообразные метательные снаряды — самые опасные, особенно для ребенка. У детей стенка грудной клетки тонкая, ее развитие не завершено, слабо развита межреберная мускулатура. Это способствует появлению аритмии после удара.

У взрослых грудная клетка крепче. Этим объясняется тот факт, что при таких видах спорта, как кикбоксинг и бокс, лишь пять спортсменов из ста рискуют получить сотрясение сердца. Кроме того, смягчают удар перчатки.

Женщины, которые вынуждены жить с агрессивными мужьями, должны оберегать себя от удара в область сердца. Даже несильный удар может вызвать сильнейшую аритмию.

Как не допустить тяжелых травм сердца?

Нужно рассказывать о том, что такое может произойти, детям и самим быть осторожнее. Женщины, которые вынуждены жить с агрессивными мужьями, должны оберегать себя от удара в область сердца. Даже непреднамеренный, казалось бы, несильный удар, сделанный без злого умысла, может вызвать угрожающую жизни человека аритмию.

Медики предупреждают, что риск можно уменьшить, если обучать молодых игроков уклоняться от летящего мяча, а хоккеистов предостерегать не подставлять свою грудь под летящую шайбу. В бейсболе для юных спортсменов (младше 13 лет) лучше использовать более мягкий мяч. Наполненные сжатым воздухом мячи, применяемые в футболе, теннисе и баскетболе, лишь в 4% случаев вызывают смерть игрока.

В некоторых видах спорта спортсмены надевают грудные протекторы. Однако наблюдения показали, что они не предотвращают случаи сотрясения сердца и аритмии после удара в грудную клетку, к тому же создают ложное чувство безопасности. 20% жертв в соревнованиях по футболу, бейсболу, хоккею носили снаряжение, которое рекламировалось как защита против травматических повреждений грудной клетки. Это говорит о том, что материал для протектора не подходит. Например, в хоккее, когда игрок поднимает руки вверх, протектор перемещается в том же направлении, позволяя шайбе попасть в незащищенную область груди.

Ситуация такова, что наружные дефибрилляторы, способные спасти жизнь, должны быть всегда на спортивных соревнованиях и во время тренировок юных спортсменов, у которых велика вероятность получения сотрясения сердца.

И. С. Соголаев,
кардиолог,
врач высшей категории

Парацетамол — спаситель или губитель?

К врачам все чаще обращаются больные, у которых от этого лекарства поражена печень.

Прежде всего на печень действуют обезболивающие, особенно парацетамол. Врачу, прописывающему эти препараты, не так-то просто рассчитать дозировку, чтобы она была не опасна для пациента. Одна печень выдерживает 10 г парацетамола и способна самовосстановиться, другую — такая доза полностью разрушает, заявили американские гастроэнтерологи и гепатологи.

Парацетамол — великолепное обезболивающее средство, если строго соблюдать рекомендованные дозировки. Нормальная суточная дозировка — примерно 1 г. И если принимать парацетамол в этой дозе 2-3 дня подряд, например от головной боли, это никаких негативных последствий не вызовет. Другая ситуация. Пациент страдает хроническими болями, но вместо того чтобы обратиться к врачу, сам принимает обезболивающие средства — день за днем, неделя за неделей. Если печень не в порядке, то опасное отравление может наступить очень быстро, даже и при правильной дозировке препарата.

Так что парацетамол, хоть и продается в аптеках совершенно свободно, безвредным его не назовешь. Впрочем, безвредных лекарств не бывает.

Знаете ли вы, что...

Пожилые люди, танцующие танго, чувствуют себя гораздо лучше, выздоравливают быстрее, а некоторые перестают нуждаться в лекарствах. Причем лечит танго и сердечно-сосудистые заболевания, и депрессии, и психозы, и болезнь Паркинсона. Положительный эффект дает не только танец, но и прослушивание мелодии. Исследования проведены в Центре сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно полезно танго после инсульта и для гипертоников.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Глаукома: спасаем зрение

ГЛАУКОМА — ЭТО ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ. ЕСЛИ ГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ГЛАУКОМЕ ВОВРЕМЯ НЕ СНИЗИТЬ ДО НОРМЫ, МОЖЕТ ПОГИБНУТЬ ЗРИТЕЛЬНЫЙ НЕРВ. ЭТО ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМОЙ СЛЕПОТЕ.

Чем опасно высокое внутриглазное давление при глаукоме

Здоровый глаз имеет постоянное внутриглазное давление (9-22 мм рт. ст.), благодаря балансу притока и оттока жидкости. При глаукоме циркуляция жидкости в глазу нарушается, она накапливается, и внутриглазное давление начинает расти. При этом зрительный нерв испытывает большую нагрузку, страдает кровоснабжение глаза. Вначале человек просто начинает хуже видеть, затем нарушается периферическое зрение, ограничивается зона видимости, и в итоге может наступить слепота. Причем изменения эти необратимы, поэтому очень важно вовремя начать лечение глаукомы. При глаукоме бывает и внезапная потеря зрения.

Что нужно знать о глаукоме

Глаукома коварна — она подкрадывается незаметно, может подолгу вести скрытую разрушительную работу, чтобы потом разразиться внезапной катастрофой. Нелеченая, запущенная глаукома неотвратимо ведет к снижению зрения и полной слепоте. Глаз, уже не различающий света, может сильно болеть, и тогда не остается ничего другого, как удалить его. Помня об этом, не поленитесь посетить кабинет врача-офтальмолога и проверить состояние своих глаз.

Молодые люди болеют глаукомой редко, обычно она развивается после 40 лет. Если вы в этом возрасте — профилактическое обследование обязательно. К развитию глаукомы предрасполагают сахарный диабет и атеросклероз. Люди, страдающие этими заболеваниями, должны особенно следить за зрением. Установлена наследственная предрасположенность к глаукоме. Если кто-нибудь из ваших кровных родственников болел или болеет глаукомой, вы находитесь в группе повышенного риска.

Почему повышается внутриглазное давление

Каждую минуту в глаз поступает около 2 куб. мм влаги и столько же должно оттекать. Но при глаукоме отток нарушен, излишек влаги остается в глазу, и давление повышается. Дело в том, что оттекает влага по специальной дренажной системе, которая находится в углу передней камеры глаза, и микроскопическим канальцам, отводящим влагу в мелкие кровеносные сосуды на поверхности глаза. Повышенное давление деформирует оттока жидкости, и внутриглазное давление повышается. Причем, вы можете не ощущать этого, но от этого оно не становится менее опасным. Чем выше давление, чем дольше оно сохраняется на высоких уровнях, тем больше страдает зрительный нерв. Постепенно наступает его атрофия, он увядает, гибнет. И вместе с ним гибнет зрение. Нормальным считается внутриглазное давление в пределах от 9 до 22 мм рт. ст. Но если вам измерили давление тонометром Маклакова и оно оказалось немного выше — не пугайтесь! В момент измерения тонометр (грузик) надавливает на глаз, что повышает показатели. Так называемое тонометрическое давление считается нормальным в пределах 17-26 мм рт. ст.

> ЕСЛИ НАЧАЛСЯ ПРИСТУП, А БЫСТРО ПОПАСТЬ К ВРАЧУ НЕВОЗМОЖНО И «ГЛИЦЕРОЛА» ПОД РУКОЙ ТОЖЕ НЕТ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОЛЕВЫМ СЛАБИТЕЛЬНЫМ, НАПРИМЕР МАГНИЯ СУЛЬФАТОМ («ГОРЬКАЯ СОЛЬ»), РАСТВОРИВ ОКОЛО 30 Г (ПОЛНАЯ СТОЛОВАЯ ЛОЖКА) В 1/2 СТАКАНА ВОДЫ.

Установив глаукому, врач обычно называет вам и ее форму — открытоугольная или закрытоугольная. Открытоугольная форма хуже, пожалуй, только тем, что именно она долго протекает без симптомов и выявляется уже на поздних стадиях. Закрытоугольная более откровенна — при сильном повышении давления она может заявить о себе острым приступом: возникает боль в глазу, надбровной дуге, виске; пораженный глаз как будто застилает туманом; при взгляде на лампу или другой источник света появляются радужные круги.

Приступ может быть сильнее или слабее, чаще возникает вечером. К врачу надо спешить тотчас! Не откладывайте до утра, иначе лишитесь зрения. В заключении, которое вам напишет врач, могут стоять латинские буквы А, В, С. Так обозначается уровень внутриглазного давления: А — в пределах нормы, В — умеренно повышенное (до 33 мм рт. ст.), С — высокое (выше 33 мм рт. ст.). Возможен и такой диагноз — глаукома с нормальным давлением. Чаще всего в этих случаях давление держится в зоне верхней границы нормы, но кровообращение в зрительном нерве резко ухудшено, и значит, его функции нарушаются.

> НЕЛЕЧЕНАЯ, ЗАПУЩЕННАЯ ГЛАУКОМА НЕОТВРАТИМО ВЕДЕТ К СНИЖЕНИЮ ЗРЕНИЯ И ПОЛНОЙ СЛЕПОТЕ. ГЛАЗ, УЖЕ НЕ РАЗЛИЧАЮЩИЙ СВЕТА, МОЖЕТ СИЛЬНО БОЛЕТЬ, И ТОГДА НЕ ОСТАЕТСЯ НИЧЕГО ДРУГОГО, КАК УДАЛИТЬ ЕГО.

Полностью излечить глаукому невозможно — она хроническая. Но при своевременно начатом правильном и систематическом лечении развитие слепоты можно приостановить и сохранить хорошее зрение. Настройтесь на противостояние болезни, а значит, на точное, аккуратное, терпеливое выполнение назначений врача. Основа лечения — лекарства, снижающие внутриглазное давление. Как правило, это глазные капли. Вполне вероятно, что предстоит закапывать их всю жизнь. Впрочем, у вас есть шанс: с возрастом глаукома может перейти в ранг «сгоревшей» — это значит, что зрение в известных пределах сохраняется, давление стабилизируется, поэтому необходимости постоянно понижать его уже не будет.

Как закапывать капли

Посмотрите вверх, указательным пальцем одной руки оттяните нижнее веко, а другой закапывайте лекарство. Конъюнктива вмещает только одну каплю, больше и не требуется. Вторую закапывайте, если не уверены в точном попадании. Старайтесь не коснуться кончиком пипетки ресниц и глазного яблока, чтобы не нарушить стерильность лекарства и не травмировать глаз. Большинство флаконов с глазными каплями снабжены пластмассовыми капельницами с травмобезопасным наконечником. Если вам назначен «Пилокарпин», обратите внимание, какой он. Водный раствор нужно закапывать 3-4 раза в день, а растворы продленного действия (на спирте) — только 2-3 раза в день.

Для лечения всех видов глаукомы сейчас широко применяют «Тимолол малеат». В аптеках этот препарат бывает под разными названиями: «Офтан тимолол», «Окумед», «Тимоптик». «Тимолол» не только эффективен, но и удобен — обычно его закапывают всего 1-2 раза в день. Срок годности глазных капель заводского производства не менее 2 лет, но после вскрытия флакона ими можно пользоваться не более месяца. Приготовленные в аптеке имеют короткий срок годности — 7 дней со дня приготовления. Хранить до вскрытия флакона те и другие капли можно при комнатной температуре в затемненном месте, а после вскрытия — в холодильнике. Как и любое лекарство, глазные капли способны оказывать и побочное действие. Например, клофелин (клонидин), снижая внутриглазное давление, может одновременно снижать и общее артериальное, что для гипотоника, например, нежелательно.

> ЕСЛИ ТЕРПЕЛИВО ЗАКАПЫВАТЬ ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ, СНИЖАЮЩИЕ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ТО ЕСТЬ ШАНС, ЧТО С ВОЗРАСТОМ ГЛАУКОМА «СГОРИТ» И ДАВЛЕНИЕ СПАДЕТ САМО СОБОЙ.

Возможна повышенная чувствительность к тому или иному препарату, и тогда сразу же после закапывания появляется чувство жжения, неудобства, глаз может покраснеть, а бывает, начинается головная боль, учащается сердцебиение, появляется аритмия. О таких ощущениях надо обязательно сообщить врачу, и он подберет другое средство или посоветует, как смягчить возникающие осложнения. Для офтальмолога важны сведения и о том, какими хроническими заболеваниями вы страдаете. Ведь некоторые глазные капли противопоказаны при диабете, бронхиальной астме, хронических заболеваниях легких, сердечной недостаточности. Таким больным обычно назначают «Бетаксолол» («Бетоптик»).

Какие лекарства принимают внутрь

В лечении глаукомы используют не только глазные капли, но и лекарства, принимаемые внутрь, например «Ацетазоламид» («Диакарб»). Этот препарат, снижающий продукцию внутриглазной жидкости, обладает и умеренным мочегонным действием, а с мочой вымывается калий, необходимый для сердечной деятельности. Поэтому вместе с «Ацетазоламидом» обычно назначают оротат калия, панангин. Старайтесь и свой рацион обогащать продуктами, содержащими много калия. Это печеный картофель, курага, кабачки, бананы. Внутрь в виде 50%-ного раствора принимают и «Глицерол». Для улучшения вкуса его можно разбавить фруктовым соком, добавить лимонную кислоту. Этот препарат обычно назначают при остром приступе глаукомы. Если начался такой приступ, а быстро попасть к врачу невозможно, и «Глицерола» под рукой тоже нет, воспользуйтесь солевым слабительным, например магния сульфатом («горькая соль»), растворив около 30 г (полная столовая ложка) в 1/2 стакана воды. В процесс лечения глаукомы входят и средства, улучшающие мозговое кровообращение, стимулирующие обменные процессы, — «Трентал», «Винпоцетин», «Кавинтон», поливитамины. Возможно, вы принимаете такие препараты по назначению терапевта или невропатолога— скажите об этом глазному врачу, чтобы он мог скорригировать лечение.

Если вам предложена физиотерапия, например, стимуляция зрительного нерва и сетчатки с помощью слабых электрических токов или магнитных полей, спокойно отправляйтесь на эти процедуры! Они эффективны и совершенно безопасны. Отнеситесь с доверием и к хирургическим методам — операция может стать для вас спасительной, когда другие средства уже исчерпаны. Хирургические вмешательства при глаукоме сейчас хорошо разработаны, делают их быстро и безболезненно. Не откладывайте операцию — при лечении глаукомы дорого время! Течение этого заболевания во многом зависит от вашего образа жизни.

Советы на каждый день

* Работайте столько, сколько позволяют возраст и общее состояние здоровья, не напрягайтесь. Избегайте физических и нервных перегрузок. Предельная тяжесть, которую допустимо поднимать, — 10 кг.
* Перегрузкой для вас может стать даже прополка грядок, если вы работаете в наклон. Приспособьте какую-нибудь скамеечку, стульчик и не наклоняйтесь. Что бы вы ни делали — читаете, чертите, вяжете, не сидите с наклоненной головой и при плохом освещении.
* Смотреть телевизор можно, но тоже при хорошем освещении (не в темноте!) и в правильной позе, чтобы голова не была ни наклонена, ни запрокинута.
* При чтении и другой напряженной зрительной работе делайте каждый час небольшие перерывы на 10-15 минут.
* Питайтесь рационально, соответственно возрасту, предпочитайте овощные блюда, рыбу, сырые овощи и фрукты, ограничьте животные жиры и сахар.
* Жидкость, если нет для этого других показаний, можно особо не ограничивать, но нельзя сразу выпивать больше стакана. Чай даже полезен, так как содержащийся в нем кофеин улучшает кровообращение в тканях глаз, а повышает внутриглазное давление в редких случаях. Не возбраняется и чашечка кофе, но для верности лучше сделать кофеиновую пробу: измерьте внутриглазное давление перед тем, как выпьете кофе, и через 1-1,5 часа после этого.
* Если вы курильщик — бросьте курить немедленно! Никотин вреден для ваших глаз.
* Не носите тугих воротничков, галстуков — всего, что затрудняет кровообращение в области головы и шеи.
* Для вас очень важен хороший сон. Введите в распорядок дня вечерние прогулки; если не спится — принимайте на ночь 2-3 чайн. ложки меда, запивая теплой водой, делайте теплые ножные ванны.
* Точно соблюдайте назначенный режим закапывания капель. Если вам предстоит уйти из дома надолго, не забудьте взять их с собой.
* При закрытоугольной форме глаукомы резкая перемена освещения затруднительна для глаз. Перед посещением кинотеатра или других затемненных помещений закапайте «Пилокарпин», чтобы предупредить расширение зрачка.
* Регулярно посещайте лечащего врача. Даже при стабилизации внутриглазного давления контрольное обследование рекомендуется каждые 3 месяца.

А. П. Нестеров, профессор, академик РАМН и РАМТ, Е. А. Егоров, профессор, академик РАМТН

Проверено на себе

От насморка — чесночные капли

Советую капать в каждую ноздрю по 5-6 капель чесночной настойки домашнего приготовления 3 раза в день. В стеклянный пузырек из-под лекарств насыпьте 1 чайн. ложку мелко порубленного чеснока, залейте горячей водой. Настаивайте 3-5 часов — и настойка готова. Свежий насморк настойка излечивает за 2-3 дня. Хронический насморк требует более длительного лечения.

Любовь Васильевна Гардеева, Новокузнецк

Как ногти восстановить

Долго не могла восстановить ногти после наращивания. Никакие «Умные эмали» не помогали. Рецепт подсказала пожилая маникюрша. Покупаем простой детский крем, в него выливаем по 1 аптечной ампуле витаминов Е и А, выдавливаем сок 1 небольшого лимона. Перемешиваем в баночке из-под крема и храним в холодильнике. Втирать в ногти можно 2 раза в день. Эффект потрясающий!

Ольга Горащук, Луганск

От болей в суставах — листья клёна

Соберите 270 штук опавших пожелтевших листьев клена, помойте, высушите их, не ломая, и сложите стопкой. Ежедневно берите по 3 сухих листа, заливайте 2 стаканами холодной воды, кипятите и остужайте. Принимайте по 1/2 стакана отвара за 15 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2 недели. Снова принимайте еще один месяц, опять перерыв 2 недели. И последний прием — еще один месяц. Рецепт простой, но дает хорошие результаты. Главное — соберите листья подальше от автомобильных дорог. Листья клена обладают мочегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим, обезболивающим и желчегонным действием. Будьте здоровы!

Елена Николаевна Гусева, Вологодская обл.

Если печень болит

Измерьте окружность своего запястья — это ваша дозировка. Такой толщины пучок травы зверобоя с корнем, цветами и стеблем (главное здесь корень) наломайте (не резать!), сложите в эмалированную посуду, залейте водой, чтобы она была выше травы на три пальца, доведите до кипения и сделайте тише огонь. Томите до тех пор, пока не останется 1/3 часть жидкости, отставьте, остудите, процедите и слейте в темную стеклянную емкость. Поставьте в холодное темное место. Пить надо 14 дней по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, запивая молоком (как бы полоща им зубы). Еще требуется строгая диета. Тот, кому удастся вылечиться таким образом, забудет о боли в печени, даже после жирной, жареной, острой пищи.

Л. П. Копылова, Строитель, Белгородская обл.

Как жизнь продлить и сохранить здоровье?

1 Британские ученые обнаружили, что регулярное употребление яблок продлевает молодость. Как и зеленый чай, яблоки возвращают эластичность стенкам кровеносных сосудов, в результате улучшается работа сердца и циркуляция крови. У тех, кто ежедневно употребляет в пищу яблоки, сердечно-сосудистая система на 17 лет моложе, чем у тех, кто их не ест.

2 Дерматологи установили, что несколько долек горького шоколада, съедаемых ежедневно, предотвращают появление морщин и снижают риск заболевания раком кожи. У тех, кто ест горький шоколад, кожа лучше защищена от вредного ультрафиолета, который излучает солнце. Кроме того, ежедневный прием такого шоколада улучшает память и помогает бороться с хронической усталостью.

3 Умеренная физическая активность снижает уровень холестерина в крови. Каждый час занятий умеренным физическим трудом или 30 минут энергичной прогулки снижают уровень «плохого» холестерина. Как известно, именно с повышением «плохого» холестерина связано развитие атеросклероза сосудов, ишемической болезни сердца, коронарной болезни сердца и инфаркта миокарда.

4 У мужчин есть более простой способ продлить себе жизнь — это хорошая жена, считают шведские исследователи. Они обнаружили, что продолжительность жизни мужей напрямую зависит от ума, образованности и интеллекта их жен. Умная и образованная женщина выбирает полезные продукты и блюда, здоровые занятия для себя и своего супруга, отучает его от вредных привычек вроде пристрастия к алкоголю и курению. В итоге ее муж живет дольше и чувствует себя хорошо.

5 Для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, — важно, сколько вы двигаетесь. Имеются в виду не столько занятия спортом, сколько работа по дому и огороду, прогулки с внуками и домашними животными, походы за покупками. При этом человек может быть полным.

6 Регулярное употребление кофе — хорошая профилактика рака предстательной железы. Врачи установили, что у мужчин, ежедневно пьющих кофе, опухоли простаты встречаются на 60% реже. 2-3 чашки кофе кардиологи разрешают даже гипертоникам.

7 Спите дольше. Если человек спит менее 8 часов в сутки, повышается риск развития у него заболевания сердца, говорят ученые из Британии. Кстати, люди, которые спят по ночам менее 5 часов, умирают от сердечно-сосудистых недугов чаще, чем те, кто спит по 8 часов.

8 Рождение ребенка после 40 лет помогает женщинам жить дольше, утверждают американские ученые. Те дамы, кто отважился стать матерью в возрасте 40-50 лет, проживут дольше тех, кто на это не решился. Поздние роды сами по себе, может, и не омолаживают, но указывают на то, что ваш организм еще молод.

9 Надо научиться прощать. Умение прощать обиды помогает легче выходить из стресса.

ПРИ ДИФФУЗНО-УЗЛОВОМ ЗОБЕ II-III СТЕПЕНИ 2 СТАКАНА СВЕЖЕЙ КАЛИНЫ, 1 СТАКАН МЕДА, ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ, ЧТОБЫСКРЫЛИСЬ ЯГОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕРЕМЕШИВАЯ, ЗАТЕМ ОТОЖМИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Десять заповедей

Для гипертоника

* Учитесь держать себя в руках, отгоняйте плохие мысли в сторону, лишая тем самым болезнь возможности закрепиться в вашем организме.
* Ежедневно гуляйте пешком в любую погоду.
* Не возвращайтесь мысленно в прошлое, пытаясь вернуть то, чего уже никогда не будет. Радуйтесь дню нынешнему. Не занимайтесь самоедством.
* Гоните страх прочь! Верьте в себя! Это поможет вам сотворить чудо выздоровления.
* Следите за своим дыханием. Большое количество заболеваний возникает из-за неправильного дыхания и неполучения кислорода тканями организма.
* Помните, что любое лечение должно начинаться с очищения желудочно-кишечного тракта и восстановления его нормальной работы.
* Хороший сон восстанавливает работоспособность организма.
* «Не закуривайте» стрессовые ситуации. Каждая выкуренная вами сигарета повышает давление на 10-20 мм. Причем эффект от этого сохраняется около получаса.
* Говорите спокойно. Громкая и быстрая речь повышает давление.
* Перестаньте беспокоиться и начинайте жить без гипертонии!
* Укрепляйте сердце. Ежедневно делайте упражнение для капилляров (оно приравнивается к 5 км ходьбы). Лежа на плоской кровати, поднимайте руки и ноги вверх и делайте ими вибрирующие движения. Сначала дойдите хотя бы до 20-30 движений, а когда дойдете до 250, то заметите улучшение.

На все случаи жизни

ОТ КАТАРАКТЫ — МЕДОВЫЕ КАПЛИ

На ранних стадиях болезни капайте по 1 капле меда под нижнее веко в оба глаза 7-10 дней, затем перерыв — 1 неделя. И так до улучшения зрения. Потом для профилактики закапывайте глаза медом 10 дней каждого месяца. Процедура болезненная — глаз краснеет, щиплет, но она улучшает сосудистый обмен. Лучше всего использовать мед белой акации, каштана.

ЗАСТУДИЛИ УШИ?

В 1 ст. ложку лукового сока добавьте 5 капель цветочного одеколона, в теплом виде закапывайте по 2 капли в оба уха перед сном. Вставьте в слуховой проход ватку, чтобы лекарство не вытекло. Два вечера такого лечения — и вы здоровы! Не готовьте впрок, каждый раз делайте свежую порцию. Это средство проверено на себе и своей семье.

Тамара Ивановна Юшкова, Воронеж

ПОТРЕСКАЛИСЬ ЛАДОНИ?

Аптечные мази не помогают? Хорошо растолките в порошок кусочек стержня от простого (не химического) карандаша размером со спичечную головку и перемешайте с 1 чайн. ложкой вазелина или детского крема. Смазывайте больные ладони 2 раза в день. Через 3 дня ранки заживут.

ДЛЯ НЕМОЩНЫХ СТАРИКОВ

Залейте 1 стакан овса с шелухой и даже с соломой 1 л воды и прокипятите 5 минут. Затем укутайте на 30 минут и давайте пить по 1 стакану 4 раза в день в любое время. Это снадобье выводит шлаки чистит кишечник, печень, а главное — дает силу. Через 3 недели ваши бабушки и дедушки начнут бегать. Не давайте им залеживаться: пусть двигаются по силе и возможности, делают легкую зарядку.

■ **ОТ СЕРДЦЕБИЕНИЙ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ** НАДО НАТЕРЕТЬ 0,5 КГ ЛИМОНОВ, ПЕРЕМЕШАТЬ С ТАКИМ ЖЕ КОЛИЧЕСТВОМ МЕДА И 20 ИСТОЛЧЕННЫМИ АБРИКОСОВЫМИ ЗЕРНЫШКАМИ. ПРИНИМАТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ДО ЕДЫ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ.

■ **ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ** СМЕШАЙТЕ ПО ПАЧКЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ГВОЗДИКИ, КОРИЦЫ И ИМБИРЯ. 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ СМЕСИ ВСЫПЬТЕ В ЧАЙ С МОЛОКОМ. ПЕЙТЕ ТОЛЬКО ПО УТРАМ (ИНАЧЕ НЕ УСНЕТЕ НОЧЬЮ).

Прикинь на себя — *Вы просили рассказать*

Приступ дистонии: не всё так страшно!

Симптомы вегетососудистой дистонии

* Общий дискомфорт;
* плохое настроение;
* повышенная раздражительность;
* боязнь замкнутых пространств, толпы, метро;
* бессонница ночью, трудное пробуждение утром;
* ощущение, что не хватает воздуха;
* сильное сердцебиение;
* сердце может ныть или болеть так, что отнимается левая рука;
* организм реагирует на малейшие изменения погоды;
* головная боль, шум в ушах, легкое головокружение;
* ощущение, что болят волосы;
* мурашки, ни с того ни с сего пробегающие по телу;
* постоянные скачки давления;
* пелена или мушки перед глазами, особенно по утрам;
* беспричинные боли в желудке;
* легкая тошнота, хотя вы не беременны;
* состояние, похожее на озноб, холодные пальцы рук, ног и кончик носа.

Снимаем приступы

Вегетососудистая дистония проявляется по-разному. Сценарий первый: подскакивает давление, расширяются зрачки, бледнеет лицо, пересыхает во рту. Человек испытывает сильную жажду, его бьет дрожь, температура повышается. Может развиться паническая атака: сильная тревога, страх смерти, удушье, тошнота, боль в груди. Сценарий второй — все наоборот: давление снижается, сердце бьется реже, трудно дышать, человек становится вялым, его тянет в сон. В обоих случаях речь идет о вегетативном кризе. Человек часто подозревает у себя что-нибудь ужасное, и это лишь усугубляет плохое самочувствие. На самом деле ничего страшного не происходит. Все, что нужно, — выпить успокоительное, даже самое простое (настойку валерианы или пустырника, валокордин или корвалол), и постараться расслабиться. Приступ второго типа проходит за полчаса-час, первый сценарий может затянуться на несколько часов.

Идем к кардиологу

Чтобы приступы не повторялись, идем к кардиологу. Дело в том, что проявления дистонии очень похожи на симптомы некоторых сердечных заболеваний, и надо точно убедиться, что с сердцем у вас все в порядке. Для этого придется снять кардиограмму и, может быть, пройти другие исследования. Если с сердцем все в норме, кардиолог выпишет средства, повышающие или понижающие давление.

... к окулисту

По состоянию глазного дна — насколько извиты или полнокровны вены, есть ли спазм артерий — врач может сказать, есть ли проблемы с тонусом сосудов, типичные для вегетативной дистонии.

... к терапевту

Как во всех непонятных случаях есть смысл сдать общий и биохимический анализ крови. Терапевт, ознакомившись с ним, отправит вас к соответствующим специалистам, если заподозрит, к примеру, железодефицит или гипотиреоз.

... к неврологу

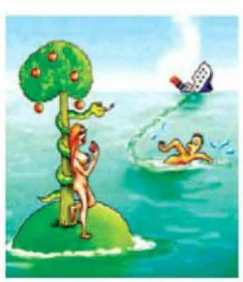
Он скажет, нет ли у вас неврологического заболевания.

... к гастроэнтерологу

К нему стоит сходить, если беспокоят газы и боли в животе. Это частые симптомы дистонии, при этом врач даже ставит диагноз синдром раздраженного кишечника. Гастроэнтеролог советует препараты, нормализующие работу желудочно-кишечного тракта. А может, вам нужно пить кефир на ночь?

... к психиатру или психотерапевту

Исключив все неприятные болезни, которые маскируются под вегетососудистую дистонию, идем к главному специалисту, который вам поможет. Психотерапевт или психиатр прежде всего определит, что с вами: просто панические атаки, депрессия, тревога? В зависимости от этого назначит антидепрессанты, транквилизаторы и/или психотерапию. Последняя — самое эффективное лечение: именно с головы начинается выздоровление. Очень полезно овладеть приемами аутотренинга, и в этом тоже поможет врач.



Намотай на ус

ЧАСТО ЛЮДИ БОЯТСЯ, ЧТО ОЧЕРЕДНОЙ ПРИСТУП ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ ПРИВЕДЕТ К ИНФАРКТУ ИЛИ ИНСУЛЬТУ. НО ЭТОТ СТРАХ БЕСПОЧВЕННЫЙ. ПРИ ЗДОРОВОМ СЕРДЦЕ ТАКИЕ ПРИСТУПЫ — СВОЕОБРАЗНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, ВРОДЕ БЕГА ТРУСЦОЙ.

Для тех, у кого только началась гангрена

Растворите 1/2 ст. ложки медного купороса в 3-5 л теплой воды и опустите пораженную конечность так, чтобы раствор покрывал ногу выше покрасневшего места на несколько сантиметров. Держите 20 минут, прикрыв конечность и ведро тканью для того, чтобы вода не очень быстро остывала. Затем, не вытирая конечность, обильно смажьте касторовым маслом и наденьте хлопчатобумажный чулок или перчатку. В первые дни это нужно делать ежедневно, затем через день, до исцеления. Этим рецептом поделилась соседка, которая поздно узнала о нем и лишилась по колено ноги. Она попросила меня написать в газету, чтобы других людей не постигла та же участь. Будем рады, если наш рецепт поможет страждущим.

С наилучшими пожеланиями здоровья

Марина Вячеславовна Огаркова и тетя Валя, Самара

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Продолжаем тему об эндопротезировании

Не запускайте суставы до крайности

В «Айболите» №13 за 2010 год была статья травматолога-ортопеда А. С. Рябушкина «Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов». Очень захотелось откликнуться на нее.

Я инвалид детства II группы. Мне 51 год, замужем, двое детей. Сколько себя помню, страдаю коксартрозом тазобедренных суставов. В 1999 году была вынуждена пойти на эндопротезирование. Сустав, конечно, цементный. В то время это стоило 33 тысячи рублей, а бесцементный — 66 тысяч рублей (для сравнения: у нас в Башкирии в то время это была цена однокомнатной квартиры). Еле наскребли эти 33 тысячи рублей. В Свердловском институте травматологии и ортопедии сделал эндопротезирование замечательный ортопед Михаил Наумович Поллек, доктор — золотые руки, врач от Бога. Безумно ему благодарна, он на целых 10 лет избавил меня от ужасной боли. Сейчас уставу 11 лет. Есть угроза его нестабильности: появились боли, значит, сустав надо менять. И все равно я довольна, на 10 лет буквально увидела свет. Боли не было совсем. Ходила даже без трости, правда, не так много. Ведь такой протез рассчитан на более пожилых людей, а мне тогда было 40 лет. И еще болело второе бедро, тоже от коксартроза. В этом году по федеральной квоте мне пришлось поменять этот второй сустав, ездила в Санкт-Петербург. Операция по времени длилась в два раза меньше первой — всего 2,5 часа. Перенесла ее намного легче (медицина не стоит на месте). Если первый раз я ровно месяц после операции находилась в институте, то сейчас выписывают после снятия швов. Очень тяжело на 14-й день перенесла дорогу домой, до Башкирии добраться стоило огромных трудов... Восстановление наступает у всех по-разному. У меня в этот раз дольше, чем 10 лет назад, примерно 3 месяца. И вот прошло 5,5 месяца, хожу без костылей и трости. Но беда! Старый протез износился, появились боли в бедре, а к третьей операции я пока морально не готова.

Что хочу посоветовать тем, кто находится в раздумье, делать операцию или нет. Если боли и движения в суставе такие, что мешают жить, — ответ однозначный: конечно менять! После операции это совсем другая жизнь. Если позволяют финансы, то делать надо платно, тогда ставят более качественные протезы. На операцию надо решаться, когда от сустава хоть что-то осталось, а не запускать до крайности. Иначе операция проходит тяжелее и нет гарантии, что бедро не будет болеть. У меня сейчас оно немного побаливает. Десять лет я не работаю, но по дому делаю все сама. И еще нужно постоянно заниматься собой: делать массажи хотя бы два раза в год, зарядку, накачивать мышцы. Главное — уберечься от вывиха сустава сразу после операции, слушать рекомендации врачей. Желаю всем крепкого здоровья — это главное в жизни! А тем, кто готов решиться на такую операцию, не бояться ее.

Н. Д. Вершинина, Башкортостан

Я хорошо восстановилась после операции, занимаюсь внуками

Я инвалид II группы, куча болячек: ревматоидный артрит, остеопороз и на фоне артрита еще и артроз. Хочу поддержать людей, которые собираются сделать операцию на тазобедренном суставе. Меня прооперировали 15 октября 2008 года в Белгороде, поставили искусственный сустав на цементной основе. Хоть и прошло уже два года, с благодарностью вспоминаю хирурга Дмитрия Юрьевича Бутырина, заведующего Виталия Александровича Заруцкого и весь медицинский персонал, особенно медсестру Наденьку, за их добрые, ловкие руки и светлые головы. Низкий вам поклон! Сейчас один, а то и два раза в год лежу в ревматологическом отделении областной больницы. Там врачи и медсестры очень хорошие. Больные выписываются, благодарят. 25 июля этого года мне исполнилось 55 лет. Я хорошо восстановилась после операции, занимаюсь внуками. Старшему Олежке в августе 10 лет исполнилось, привезли к бабушке на каникулы, и младшенькой Анечке 4 года. И еще один внук родится к тому времени, как мое письмо опубликуют. Так что зацикливаться на болячках некогда. Желаю вам, люди, добра и здоровья! Не бойтесь операции. Живите и радуйтесь каждому дню.

Надежда Сергеевна Джетесюк, с. Красное, Белгородская обл.

Из почты «Айболита»

Сейчас хожу без палочки. Обслуживаю всю семью

Любимая газета, здравствуйте! Я оперировалась в 2008 году. Поставили титановую пластину, но она лопнула. Врач сказал: «Устал металл». В 2009 году мне поставили немецкий эндопротез. Вторая операция была сложнее и дольше шла по времени. Пять дней я лежала с катетером, четыре месяца передвигалась на костылях и полгода ходила, опираясь на палочку. Сейчас хожу без нее. Нога немного отекает, но обслуживаю себя и свою семью сама. Болей нет. Когда первый раз я вышла из квартиры на улицу после четырех лет пребывания в четырех стенах, как же была рада земле, деревьям и тому, что иду своими ногами! Обращаюсь к тем, кто готовится к операции или боится решиться на нее: не надо бояться, зато будете ходить! Пользуясь случаем, говорю большое спасибо врачам, поставившим меня на ноги: моему лечащему врачу Армену Саргсяну и заведующему Юрию Эдуардовичу Питкевичу. Я благодарна всему медицинскому персоналу травматолого-ортопедического отделения больницы №12: за все время пребывания на лечении не слышала от них повышенного тона. А у меня был не просто перелом, а патологический.

Любовь Павловна Нечаева, Волгоград

Рецепты народной медицины

ЦЕЛЕБНАЯ РАСТИРКА

При болях в суставах перед сном втирайте несоленое сливочное масло, потом — сразу же — тройной одеколон (желательно зеленого цвета) и чуть подогретый мед. Утеплите больной сустав. Или подогрейте крупную соль на сковороде, насыпьте ее в тканевый мешочек или носок и горячей приложите на больной сустав. Полежите с такой грелкой 30 минут.

КАЛАНХОЭ ДЛЯ СУСТАВОВ

Каланхоэ Дегремона (с детками) измельчите, не утрамбовывая, набейте в бутылку 0,5 л, залейте водкой или крепким самогоном по горлышко, поставьте в темное место на 10-12 дней, ежедневно встряхивайте. Лекарство готово. Натирайтесь на ночь.

НАСТОЙКА КАШТАНА ПОМОЖЕТ

От боли в суставах очистите и порежьте плоды конского каштана, заполните ими на 1/3 700-граммовую банку, доверху залейте водкой или самогоном. Настаивайте неделю в темном месте. Этим средством натирайте больные суставы на ночь, сверху утеплите чем-нибудь шерстяным.

На приёме у ортопеда *Авторитеты дают советы*

Болит поясница

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, автора письма «Чувствую только пятку, она живая», у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

Если есть боли в спине и еще нет грыжи, достаточно соблюдать семь правил: правильно стоять, ходить, сидеть, лежать и вставать, поднимать и перемещать тяжести, заниматься физкультурой, соблюдать диету, психологически настраиваться.

КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ И СТОЯТЬ

Ходить и стоять надо с прямой спиной. Встаньте спиной к стене, чтобы касаться ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Запомните это положение тела (осанку) и при ходьбе старайтесь его поддерживать.

Если приходится долго стоять, то необходимо:

* при любой возможности хотя бы ходить на месте, то есть двигаться;
* менять позу каждые 10-15 минут, перемещать вес тела с одной ноги на другую;
* периодически, через каждые 10-15 минут, прогибаться назад, вытянув руки вверх, сделав глубокий вдох и выдох, этим снимается усталость с мышц спины;
* если вы работаете стоя, организуйте рабочее место так, чтобы не приходилось низко наклоняться; используйте опору под ногу и опирайтесь на нее то одной ногой, то другой. Это уменьшит нагрузку на позвоночник.

Следите за осанкой: втяните живот и старайтесь вытягиваться вверх, будто к макушке привязан воздушный шар, при этом не напрягайте верхнюю половину тела.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

Чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник, не наклоняйтесь вперед и не откидывайтесь слишком далеко назад. Просто плотно прижмитесь к спинке стула и создайте опору под шею и поясницу. Если приходится долго сидеть, подберите правильный стул, каждые 15-20 минут потягивайтесь, разминайтесь, меняйте положение ног.

* Выбирайте стул с высокой спинкой и опирайтесь на нее, на уровне талии поместите под спину небольшую подушку;
* высота стула должна быть такова, чтобы колени находились немного ниже уровня бедер, если необходимо, используйте клиновидную подставку под ягодицы. Стопы должны плотно стоять на полу, если необходимо, используйте подставку для стоп; глубина стула — 2/3 длины бедер;
* откажитесь от слишком мягкой мебели. От сидения в мягком кресле сильно напрягаются мышцы.

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ И ВСТАВАТЬ

Если вы спите на жесткой кровати, то вокруг должно быть много подушек для каждого физиологического изгиба позвоночника. Мнение, что спать надо на твердой поверхности, пришло из 1930-х годов, когда появились кровати с сетками, и врачи стали советовать подкладывать деревянный щит под сетку, чтобы она не прогибалась и спина не провисала. Но поверх щита надо класть ортопедический матрас. Если постель неудобная, приспособьте ее под себя:

* в положении на спине — под шею положите небольшую подушку и еще одну под колени, чтобы ноги были чуть согнуты;
* в положении на боку — подушку под шею на высоту плеча и небольшую подушку под талию, ноги должны быть согнуты в коленных и тазобедренных суставах;
* в положении на животе, положите подушку под живот.

Прежде чем встать утром с постели, сделайте простые упражнения руками и ногами, затем повернитесь на живот, отжимаясь руками, встаньте на колени, потом сядьте на пятки и потянитесь руками вперед. Затем опустите одну ногу на пол и, опираясь на эту ногу и руки, постепенно встаньте, не делая резких движений. Обязательно потянитесь после сна.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТЯЖЕСТИ

При переноске тяжестей предельно допускаемый груз: для подростков мужского пола от 16 до 18 лет — 16 кг; для мужчин — 50 кг. Для женщин — 10 кг, до 2 раз в час, чередуя это с другой работой, и 7 кг, если приходится постоянно поднимать тяжести.

Используйте любую возможность работать с прямой спиной, сидя на удобном стуле. Работая на полу, встаньте на одно или оба колена, подложив под них мягкий валик. Старайтесь основную часть нагрузки перенести на ноги, а не на позвоночник.

Если приходится поднимать и переносить тяжести, то необходимо:

* надеть полужесткий корсет;
* выставить одну ногу вперед, согнуть ноги, а не позвоночник, и присесть на корточки. При этом спина должна быть прямой. И, ухватив груз двумя руками, поднять его, разгибая ноги, не сгибая спину (как делают штангисты);
* распределяйте вес переносимых тяжестей — не носите груз в одной руке, разделите и несите его в обеих руках. Сумки разного веса периодически меняйте в руках, чтобы не перенапрягать мышцы туловища;
* при перемещении груза держите его как можно ближе к себе, исключая наклоны и повороты тела (скручивания позвоночника);
* поднимайте и носите ребенка на руках с выпрямленной спиной. И еще разумнее для позвоночника, когда маленький ребенок, носите его в специальном рюкзаке на груди, а когда он немного подрастет, то на спине;
* для переноски тяжести используйте рюкзак вместо сумок или сумки и чемоданы на колесиках;
* убирая квартиру, берите швабру и надевайте удлинители ручки пылесоса;
* стирайте и утюжьте белье, держа прямую спину. Не наклоняйтесь над ванной с бельем или над низким столиком, а поставьте таз на высокую подставку.

При болях в пояснице лягте на спину, подложив под нее волейбольный мяч. Осторожно, медленно прокатывайте к копчику, зигзагами, выстраивая позвонки в стройную цепочку и высвобождая защемленный нерв.

СОБЛЮДАТЬ ЛИ ДИЕТУ

Вообще нет диеты от остеохондроза, есть диеты от лишнего веса, обязательно разумно худейте!

Для межпозвонковых дисков полезны яблоки и груши, малина и клубника, виноград и топинамбур (земляная груша), фундук и чечевица, тыква и салат. Ешьте продукты, богатые витаминами, кальцием и магнием: рыбу и другие дары моря, капусту, шпинат, бобы, орехи, семечки, горох, хлеб грубого помола, пейте парное некипяченое молоко. Воздерживайтесь от острой пищи, алкогольных напитков и курения.

Можно приготовить травяную настойку из обыкновенного тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте, укутав 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

Еще один рецепт. Смешайте 1,5 стакана сока редьки с 1 стаканом меда и с 0,5 стакана водки, добавьте 1 ст. ложку соли и хорошо перемешайте. Эту смесь пейте по 1 рюмке перед сном, а также растирайте ею больные места на спине.

Чтобы замедлить прогрессирование дистрофических изменений в суставах позвоночника и дисках, необходимо использовать хондропротекторы — препараты, защищающие хрящевую ткань. Лечение длительное, до полугода, назначает его врач.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Самый эффективный путь борьбы с болями в спине — выполняйте регулярные физические упражнения, чтобы был хороший мышечный корсет и гибкий позвоночник. Можно плавать, бегать, делать упражнения с резиновым бинтом. Но будьте осторожны: резкие движения и повороты могут спровоцировать обострение болевого синдрома. Избегайте бега по твердой поверхности, используйте амортизирующие стельки и специальную спортивную обувь, снижающие ударные нагрузки на позвоночник.

* Упражнения с отягощением на тренажерах предпочтительно выполнять, исключая вертикальные нагрузки на позвоночник;
* упражнения со штангой и гантелями рекомендуется выполнять лежа на спине, на животе или сидя.

Ю. А. Ступин, ортопед, врач высшей категории

Рекомендуем

Зарядка для усталых ног

* Вытяните носки вперед на несколько секунд, затем расслабьте их.
* Чередуйте стойку на носках в течение нескольких секунд с обычной стойкой на стопе. Повторите каждое из этих упражнений по 10 раз.
* Чтобы укрепить пятку и икроножные мышцы, сядьте на пол, вытяните ноги вперед, затем, согнув их в коленях, потяните стопы как можно ближе к себе.
* Чтобы не получить растяжения связок голеностопного сустава, тренируйте стопу: ходите сначала на внешней стороне стопы, потом — на внутренней.
* Чтобы укрепить пальцы ног и мышцы тыльной части стопы, сядьте в расслабленной позе с голыми ногами на пол. Постарайтесь взять пальцами ног какой-нибудь предмет с пола — карандаш, ручку — повторите 15 раз.
* Но самый быстрый способ снятия усталости ног таков: подержите 5-10 минут ноги в очень теплой воде.

Вы просили рассказать

Что такое гепатит?

МНОГИЕ ОТВЕТЯТ: ЖЕЛТУХА.

Желтуха возникает, когда желчь, вырабатываемая в печени, вместо того чтобы участвовать в переработке пищи, попадает в кровь и придает коже характерный желтоватый оттенок. Попадает она и в мочу, делая ее темной, а кал, наоборот, лишаясь желчи, становится бесцветным. Такое бывает при воспалении печени, а именно при вирусных гепатитах. Однако не всегда вирусные гепатиты протекают с желтухой. Бывают и безжелтушные гепатиты, которые проходят не так остро.

От момента заражения до появления первых признаков гепатита проходит от 2-4 недель (гепатит А) до 4-6 месяцев (гепатит В). Все это время вирус размножается и приспосабливается к организму, только потом начинает проявлять себя. Но до появления желтухи гепатит напоминает грипп: повышается температура, болит голова, общее недомогание, ломота в теле, особенно при гепатите А. При гепатитах В и С начало, как правило, постепенное, без резкого подъема температуры. Так, вирус гепатита В проявляет себя лишь незначительной температурой, болью в суставах, иногда высыпаниями. Начальные проявления гепатита С — небольшая слабость, снижение аппетита. Но через несколько дней картина начинает меняться: аппетит пропадает окончательно, появляются боли в правом подреберье, тошнота, рвота, темнеет моча и обесцвечивается кал. Врачи фиксируют увеличение печени и реже — селезенки.

Обычно после появления желтухи состояние больных улучшается. Однако этого не происходит при гепатите С, а также у хронических алкоголиков и наркоманов из-за сильной интоксикации организма. У остальных же больных постепенно симптомы исчезают. Наиболее опасно хроническое течение гепатитов, это характерно для гепатитов В, С, D. Самыми характерными признаками хронических гепатитов являются недомогание и усиливающаяся к концу дня повышенная утомляемость, невозможность выполнять прежние физические нагрузки. Эти симптомы непостоянны, поэтому, даже заболев, человек не придает им особого значения. Правда, такие признаки гепатита, как тошнота, боли в животе, суставные и мышечные боли, расстройство стула, могут быть симптомами и других болезней. Желтуха, потемнение мочи, кожный зуд, кровоточивость, похудание, увеличение печени и селезенки, сосудистые звездочки на теле обнаруживаются лишь на далеко зашедшей стадии хронического вирусного гепатита.

ГЕПАТИТЫ РАЗНЫЕ БЫВАЮТ

Гепатит А — наиболее распространенный из всех форм вирусных гепатитов. Чаще всего им болеют дети, источником инфекции для них является больной человек. От момента заражения до появления первых признаков болезни проходит от 7 до 50 дней. Завершается это иногда спонтанным выздоровлением и не требует лечения. При тяжелом же течении гепатита назначают капельницы, устраняющие интоксикацию, вызванную вирусом.

Вирусным гепатитом В чаще заражаются взрослые и дети до 1 года. Основной путь заражения — через кровь, при использовании нестерильных шприцев, игл, стоматологических, хирургических, гинекологических инструментов, через маникюрные и бритвенные принадлежности. Возможно заражение при переливании крови, высок риск заражения при нанесении татуировок, проколе ушей. Вирус может передаваться также половым путем и во время беременности от матери плоду. Гепатит В протекает тяжело и долго, часто с переходом в хроническую форму цирроза печени.

Гепатит С — самый коварный. Им нередко заболевают люди после переливания крови. Часто через шприцы заражаются наркоманы. Возможен половой путь передачи и от матери плоду. Хроническая форма этой болезни нередко переходит в цирроз и рак печени, развивается примерно у 70-80% больных, хотя внешних признаков может и не быть. Из-за этого многие инфицированные люди не обращаются за медицинской помощью печени.

Гепатитом С нередко заболевают после переливания крови. Хроническая форма этой болезни нередко переходит в цирроз и рак печени, развивается примерно у 70-80% больных, хотя внешних признаков может и не быть.

Гепатитом D как отдельным заболеванием не болеют, эта инфекция сопутствует гепатиту В. Поэтому при гепатите D, осложняющем В, несколько увеличивают дозу лекарств, удлиняют курс лечения.

Гепатит Е похож на гепатит А, но начинается постепенно и особенно опасен для беременных. Собственно гепатит Е не лечат. В этом нет никакой нужды — через 1-1,5 месяца наступает полное выздоровление.

Гепатит G — последний в семействе гепатитов. Он похож на С, но менее опасен.

Как заражаются гепатитом

Вирусы гепатита попадают в организм человека двумя способами. Больной человек может выделять вирус с фекалиями, после чего тот с водой или пищей попадает в кишечник других людей. Такой механизм заражения характерен для вирусов гепатита А и Е, которые возникают из-за несоблюдения личной гигиены, а также при плохой системе водоснабжения. Второй путь заражения — контакт человека с инфицированной кровью. Так распространяются вирусы гепатитов В и С.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

* 2% доноров могут оказаться носителями вирусов гепатита.

* Использование одной иглы разными людьми во много раз увеличивает риск заражения гепатитами В, С, D, G. Это самый распространенный путь заражения среди наркоманов.

* Вирусы В, С, D, G могут передаваться при половом контакте. Чаще всего половым путем передается гепатит В. Считается, что вероятность заражения гепатитом С у супругов мала.

* Вирусы гепатитов В, С, D, G передаются при нанесении татуировки, иглоукалывании, прокалывании ушей нестерильными иглами. В 40% случаев источник заражения остается неизвестным.

* Заражение ребенка от матери происходит не так часто. Риск повышается, если у женщины активная форма вируса или в последние месяцы беременности она перенесла острый гепатит.

* Тяжелее всего протекает гепатит, вызванный двумя и более вирусами, например В и D или В и С.

Не целуйтесь с кем попало!

* Вирус гепатита С может передаваться через поцелуй. Ученые обнаружили следы этого вируса в слюне инфицированных людей. Подвержены риску в первую очередь те, кто страдает болезнью десен или имеет ранки во рту.

* Чтобы уберечься от заражения гепатитом, не пейте некипяченую воду, не ешьте немытые овощи и фрукты и мойте руки перед едой.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ СТОПКИ АЛКОГОЛЯ НАДО ВЫПИВАТЬ 2 БОКАЛА НЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ. ЭТО СПАСЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ И НЕ ПОЗВОЛИТ МНОГО ВЫПИТЬ.

Главное — спокойствие

● Если вы раздражены, представьте, что лежите на дне, а над вами колышется прозрачная прохладная голубая вода, сквозь которую просвечивают лучи солнца. Закройте глаза, погрузитесь в воду на несколько минут — и почувствуете спокойствие.

● Когда мы устаем, то напряжение, как правило, скапливается в плечах и шее. Представьте, что через ваши шею и позвоночник проходит золотая нить, она тянет вас вверх. При хорошем воображении плечи сразу расслабятся.

● Пьем чай и успокаиваемся. На 5 минут выключите телевизор, отвлекитесь от домашних дел и просто наслаждайтесь вкусом чая. Это не только поможет вырваться из суеты, но и приведет организм в тонус. Не спешите выливать оставшуюся заварку — умойтесь ею перед тем, как наносить увлажняющий крем. Лицо будет выглядеть более свежим.

Пригодится

При ангине листочек алоэ обмойте водой от пыли, оботрите и выдавите сок. Смешайте сок с равным количеством меда. Проглотите 1 ст. ложку смеси, ничем не запивая, несколько раз в день.

От лишая приготовьте смесь из настойки валерианы, 5%-ного йода, подсолнечного масла (все по 1 чайн. ложке). Смазывайте больные места 3 раза в день. Курс — 10 дней.

Чтобы кожа рук оставалась безукоризненной, на ночь смазывайте руки касторовым маслом и надевайте варежки.

От фурункулов налейте немного свежей простокваши на капустный лист, посыпьте солью. Приложите к фурункулу, закрепив пластырем, и не снимайте сутки. Фурункул дозреет и вскроется.

При пищевых отравлениях 1-2 ст. ложки измельченных лавровых листьев залейте 2 стаканами кипятка, кипятите на медленном огне 15 минут, процедите и пейте 3-4 раза в день по 2 ст. ложки.

От гипертонии залейте по 1 ст. ложке плодов калины, шиповника, рябины, боярышника и кураги 1 л кипятка в термосе, настаивайте 6 часов. Пейте настой в течение дня без ограничений.

Лечебная гимнастика *Сам себе доктор*

При холецистите

Эти упражнения эффективны не только при хроническом воспалении желчного пузыря (холецистите), но и при нарушении оттока желчи (дискинезии желчевыводящих путей).

Сначала разминка. Тренировку лучше начать с ходьбы на месте (обычной, на носках, высоко поднимая колени), поворотов туловища, наклонов, потягиваний, легких приседаний, вращения руками в плечевых, локтевых суставах и кистях. Словом, надо немного разогреться. Можно также до разминки сделать массаж: несильно разотрите руки, ноги, живот и грудь. Или сделайте упражнение стоя, если это не вызывает боли.

Сделайте вдох — встаньте на носки, поднимите руки вверх, выдох — опуститесь на ступни, наклонитесь вперед, кончиками пальцев рук тянитесь к пальцам ног. Повторите упражнение 4-6 раз.

Упражнение 1. Исходное положение — лежа на спине. Вдох — поднимите левую руку вверх и одновременно согните правую ногу, скользя стопой по поверхности, выдох — вернитесь в исходное положение. Проделайте все то же самое, поднимая вверх правую руку и сгибая левую ногу. Повторите упражнение 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение — лежа на спине, руки на поясе. Вдох-выдох — приподнимите голову и плечи, посмотрите на носки, вдох — вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

Упражнение 3. Исходное положение — лежа на левом боку, левая рука выпрямлена и направлена вверх, левая нога полусогнута (а). Вдох — поднимите правую руку вверх, выдох — согните правую ногу, прижимая колено к груди (б). Повторите упражнение 4-8 раз.

Упражнение 4. Исходное положение — лежа на левом боку. Вдох — поднимите правую руку и правую ногу, выдох — согните ногу и руку, подтяните колено к животу, наклоните голову. Повторите упражнение 4-6 раз.

Пригодится

Кукурузные рыльца в виде настоя или отвара принимают внутрь при воспалительных процессах в печени и желчном пузыре, болезни Боткина (острый гепатит), хроническом гепатите, холецистите и многих других заболеваниях. Настой: 1 ст. ложку измельченных рылец настаивайте 2 часа в стакане кипятка и пейте по 2-3 ст. ложки 3-5 раз в день до еды продолжительное время. Отвар: 2-4 ст. ложки рылец кипятите 30 минут в 2 стаканах воды в эмалированной посуде, настаивайте час и пейте по 1/3 стакана отвара через каждые 3-4 часа.

Рекомендуем

Снадобье из тыквы для печени. В небольшой тыкве ярко-оранжевого цвета вырежьте сверху крышечку с хвостиком и выньте семечки с волокнами. Вместо них начините тыкву 1 стаканом водки, 3 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой корицы и 1 ст. ложкой измельченных корней калгана. Затем добавьте 20-30 тыквенных семечек и щепотку черного молотого перца. Закройте отверстие крышечкой и поставьте тыкву в прохладное место. Через неделю процедите, а с тыквы снимите кожуру, пропустите мякоть через соковыжималку и смешайте сок с процеженной смесью. Храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке перед едой 2 раза в день. Печени такой снадобье понравится.

Как печени помочь

Ещё та проблема

Сера в ушах – это не грязь!

ПОЭТОМУ НЕ НАДО ЕЕ СТАРАТЕЛЬНО ВЫЧИЩАТЬ. ЧЕМ ЧАЩЕ ЧИСТИТЬ УШИ И ГЛУБЖЕ, ТЕМ ХУЖЕ. ЗДОРОВЫЕ УШИ ХОРОШО ОЧИЩАЮТСЯ И БЕЗ НАШЕЙ ПОМОЩИ.

Процесс самоочистки происходит так. Кожный покров слухового прохода постоянно растет и при этом сдвигается наружу так же быстро, как растут ногти. Движение кожи слухового прохода начинается с барабанной перепонки. Кроме того, процесс самоочищения слуховых проходов происходит, когда мы жуем пищу, разговариваем или кашляем. Этому способствует движения височно-нижнечелюстного сустава, который располагается рядом с передней стенкой наружного слухового прохода. У мусульман есть прекрасный способ поддержания ушной раковины в чистоте — ежедневное пятикратное омовение перед молитвой, при этом промывается наружный проход и стимулируется самоочищение ушной раковины.

Ушная сера представляет собой смесь из секрета серных и сальных желез и слущенного кожного эпителия. Она очищает слуховой проход от отмерших клеток и инородных частиц, увлажняет и защищает от негативного влияния внешней среды. Ушная сера не растворяется в воде и выступает в качестве естественной смазки, препятствующей высыханию нежного эпителия наружного слухового прохода и барабанной перепонки. Сера бывает темная, светлая и сухая. Только темная сера образует коричневое колечко у входа в слуховой проход. И только это скопление серы вокруг входа в слуховой проход можно удалять, не проникая в слуховой проход. Если же использовать ватный тампон на палочке и стараться поглубже «очистить» слуховой проход, мы протолкнем серу туда, где и накапливаются серные массы в виде серных пробок.

Еще в начале прошлого века китайские врачи описали случай из медицинской практики. Человек попытался почистить уши бамбуковой щепкой, в результате проткнул барабанную перепонку. Он попытался извлечь ее, но щепка раскрывалась как гарпун и угрожала порвать всю барабанную перепонку. Поскольку воспалительного процесса вокруг щепки не было, врачи решили понаблюдать за ней. Оказалось, что щепка постепенно сдвигается к краю барабанной перепонки, не оставляя за собой нарушений в ней. И через 4 месяца она вышла из слухового прохода без всяких травм. Следовательно, даже если инородное тело (в том числе серная пробка) попало в слуховой проход, оно может само выпасть из уха при наклонах головы в эту сторону, но обязательно будет выброшено из уха по мере перемещения кожи слухового прохода наружу, но на это требуется 3-4 месяца.

Итак, несколько важных рекомендаций для тех читателей «Айболита», которые не могут избавиться от серных пробок.

1. Чистить самостоятельно уши внутри опасно: можно повредить слуховой проход, барабанную перепонку. В тяжелых случаях это приводит к повреждению цепи слуховых косточек, а это грозит снижением слуха и мучительными приступами головокружения.

2. При чистке ушей серные железы раздражаются, серы может образоваться как больше, чем нужно, так и меньше. А может быть и так, что они вовсе перестанут работать. Приятного в любом случае мало — при повышенном образовании серы появляются пробки, при ее отсутствии мучают зуд и ощущение сухости в слуховых проходах.

3. Самая частая причина образования серной пробки — неправильный уход за наружным ухом. Люди неоправданно часто и неправильно используют ватные палочки, спички, шпильки и другие подручные средства для чистки ушей.

4. Удалять ушную серу можно только вокруг входа в слуховой проход, не проникая вглубь. Если ватная палочка вводится глубже, нарушается естественный механизм самоочищения слухового прохода. В результате раздражается и травмируется кожа слухового прохода, серный комок смещается к барабанной перепонке, откуда он уже не может удалиться при жевательных движениях. Так он становится более плотным и превращается в пробку. Применение ватных палочек нередко приводит к прободению барабанной перепонки. По статистике в 70% случаев это вызвано использованием ватных палочек.

5. Если серная пробка не перекрывает полностью слуховой проход, она может долго не давать себя знать. Но достаточно воде попасть в ухо, и ушная сера набухает. В результате внезапно снижается слух, возникает ощущение заложенности, гул или шум в ухе, в некоторых случаях — боль в слуховом проходе. Если пробка давит на барабанную перепонку, могут появляться головные боли, головокружение, тошнота, кашель, а иногда и нарушения сердечной деятельности.

Наиболее безопасный метод удаления пробки — растворение серной пробки с помощью морской воды, оливкового, кунжутного, льняного масел или специальных растворителей.

Проверено на себе

От бронхита и кашля — отруби

Вскипятите 1,5 л воды. В кипящую воду положите 400 г любых отрубей. Можно подсластить сахаром. Пейте этот отвар в течение дня вместо кофе, чая и другой жидкости, но непременно очень горячим. Лечиться надо в течение месяца.

Галина Арташевна Захарова, Новоалександровск, Ставропольский край

Ежедневно готовлю салат из 4-5 видов разной зелени

У меня гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Я ежедневно готовлю салат из 4-5 видов любой съедобной зелени. Его можно есть перед едой или вместе с вареной или жареной пищей. 3-4 ст. ложки такого салата — и гастрит будет молчать, пока вы не дадите снова повод ему возмутиться. Зелень растет у меня в огороде: лук, чеснок, укроп, кинза, петрушка, крапива, а также редиска, свекла, морковь, огурцы, помидоры. Многие продукты снижают кислотность желудочного сока, но такой салат, на мой взгляд, самый подходящий и полезный. А зимой я готовлю салат из капусты, моркови, чеснока, свеклы и лука.

М. Пахрудинов, с. Советское, Дагестан

От язвы желудка — скорлупок настойка

Мне удалось вылечить язву желудка, не обращаясь к врачам. Так что смело могу сказать, что рецепт этот проверенный и эффективный. Купите 1 кг грецких орехов в скорлупе, расколите их и соберите 1 стакан внутренних перегородок. Скорлупки выбросьте, орешки съешьте, а стакан перегородок залейте 200 мл медицинского спирта или водки, дайте настояться 10 дней в темном месте. Когда спирт приобретет коньячный цвет, настойка готова. Принимайте ее по 1 ст. ложке натощак за 20 минут до еды 3 раза в день, пока настойка не кончится. Кому я только не давал этот рецепт, всем помогало. Причем одного курса настойки было достаточно для излечения.

Е. Н. Самойлов, Липецкая обл.

Страдая хроническим циститом, главное — не терять надежды на исцеление

Для человека, который страдает каким-либо недугом, важно не терять надежду. Читаю в «Айболите» о том, как люди избавились от болезней, и сама начинаю крепнуть духом. Пишу рецепты, которые помогли мне победить цистит. В течение недели перед сном делайте сидячие ванны с ромашкой. Опустите пучок сушеной ромашки в ведро с кипящей водой и оставьте настаиваться, пока вода не остынет до 38°С. Затем настой процедите и используйте для ванны. У меня цистит сопровождался повышенной температурой. Делала перед сном теплую ножную ванну с содой (1 ст. ложка на 1 л воды), а на низ живота ставила компрессы. Нагревала на сковороде отруби или льняное семя (можно размять горячую, отваренную в мундире картошку), перекладывала в холщовый мешочек, заворачивала в хлопчатобумажное полотенце, чтобы не обжечь кожу, и прикрепляла сверток к низу живота, пару раз обернув бедра эластичным бинтом. Поверх надевала теплые шерстяные рейтузы, после этого ложилась на кровать и укутывалась теплым одеялом. Компресс держала, пока ощущалось тепло. Очень хорошо помогает. До полного исчезновения признаков цистита принимайте целебные отвары, чередуя их.

* Залейте 4 ст. ложки брусничных листьев 2 стаканами кипятка, кипятите на водяной бане 20 минут, настаивайте 2 часа, процедите и долейте кипяток до первоначального объема. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Заварите 2 ст. ложки травы тысячелистника стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30 минут и процедите. Принимайте по 1/4 стакана до еды 4 раза в день. Травы оказались сильнее лекарств. Не затягивайте с циститом и будьте здоровы.

Таисия Георгиевна Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

Развеем сомнения

...А у лягушки заболи!

1 Говорят, что регулярные приседания позволяют диабетикам отказаться от инсулина.

На сегодняшний день диабет неизлечим, а отказ от инсулина при больших физических нагрузках приводит к самым тяжелым последствиям. Можете себе представить, что будет, если кто-то начнет активно приседать вместо того, чтобы употреблять инсулин?

2 Больной диабетом должен дышать специальным способом, делая вдох и выдох особенно резко.

Полная ерунда. Веру в эти средства можно объяснить лишь отсутствием элементарных медицинских знаний.

3 Чтобы укрепить здоровье, нужно регулярно использовать мочу: полоскать ею горло, делать клизмы или просто пить. Якобы это полезно для профилактики и лечения разных болезней, начиная с простого насморка. Не менее полезно употребление керосина, причем лучше авиационного.

Моча содержит повышенное количество уже отработанных организмом продуктов обмена веществ, и ее употребление в больших количествах до добра не доведет, а керосин вообще ядовитое вещество, которым в старину барышни травились от несчастной любви.

4 Чтобы избавиться от ангины, больной должен найти лягушку и подышать на нее.

Болезнь перейдет на несчастное животное, а человек выздоровеет. Глупость! Причем тут лягушка, если воспалились миндалины!

Прикинь на себя

На приёме у эндокринолога

Спрашивали? Отвечаем

ВОТ УЖЕ ПОЛГОДА ЕМ МЕЛ

Могу есть его целыми днями. Пытаюсь себя сдерживать, но меня хватает всего на пару дней, и опять начинаю есть мел. Что со мной?

Наталья, Белгородская обл.

Такая страсть к мелу может возникнуть при воспалении суставов (артроз, артрит), остеопорозе (снижении содержания кальция в костной ткани), анемии (малокровии), а также при неврозах. Мел может провоцировать обострение колита, гастрита, усиливать запоры, поэтому посоветуйтесь с доктором.

У МЕНЯ ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ

Врач предложил «заварить» сосуды. Я спросила о судьбе гемангиомы. Он сказал, что она тоже «сварится». Проконсультировалась у других врачей. Все посоветовали гемангиому не трогать, так как мне 63 года. Я ее и не тронула, но хожу и все время думаю: правильно ли это? И долго ли можно протянуть? Надо ли оперироваться по поводу гемангиомы? Как часто надо проходить УЗИ брюшной полости?

Л. И. Гончарова, Чеченская Республика

Гемангиома печени — доброкачественная опухоль. Большинство хирургов склоняются к тому, что оперировать нужно только в исключительных случаях, когда возникают осложнения или имеются явные признаки, что гемангиома сдавливает ткани, при разрыве гемангиомы. Откладывается операция также и потому, что опухоль не озлокачествляется. С ней люди живут полноценной жизнью. Так что живите и здравствуйте, не думайте о гемангиоме. Ведь столько лет прожили, не зная о ней!

ПРИНИМАЛА СЕМЯ ЛЬНА, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ...

Принимала семя льна 10 дней, чтобы похудеть и наладить работу кишечника. Появились неприятные ощущения в правом подреберье. Этот как-то связано?

Э. Меликян, Кисловодск

У семян льна немного противопоказаний, но их нельзя принимать при холецистите. Дискомфорт в правом подреберье могут вызывать нарушения в работе печени, кишечника, проблемы с желчным пузырем. В любом случае, пока причина не выяснена, прекратите принимать семя льна.

НАТЁРЛА НОГУ — ОБРАЗОВАЛСЯ СВИЩ

После того как я натерла ногу новыми босоножками, на косточке и большом пальце образовался свищ. Что делать? Как залечить его?

Л. И. Светличная, Пермский край

Если образовался глубокий канал — свищ, то лечение может быть только хирургическим. Хотя... Сложно предположить, что свищ образовался по этой причине. Пораженный участок обязательно должен осмотреть хирург. Возможно, причина — остеомиелит костей большого пальца. Тогда придется удалять нежизнеспособные ткани.

ЧТОБЫ КАЛЬЦИЙ ЛУЧШЕ УСВАИВАЛСЯ

Как правильно принимать препараты кальция, чтобы добиться наибольшей эффективности для укрепления костей?

М. Н. Уголькин, Удмуртия

Лучше всасываются малые дозы кальция, так что ежедневную дозу нужно дробить, а не принимать единовременно. Лучше выпить 2 раза по 0,5 г, чем 1 раз 1 г. Чтобы кальций лучше усваивался, его лучше принимать после 7 часов вечера. Если принять кальций не во время еды, повышается риск образования камней в почках, так что пить его нужно во время еды или сразу после нее. Запивать кальций нужно большим количество воды, а если есть проблемы с выработкой желудочного сока, можно запить апельсиновым соком. Чтобы ничто не помешало всасыванию кальция, нужно отказаться от кофе, алкоголя, газированных напитков. Кроме того, усвоению препарата мешают некоторые лекарства, например тетрациклины, противовоспалительные, слабительные, противосудорожные. О совместимости лекарств и препаратов кальция нужно консультироваться с врачом.

А. Н. Соловьев, терапевт, врач высшей категории

Тем, у кого опущение желудка, такой совет...

Я его ставила на место так. Сидя на стуле, опускалась головой вниз, подняв правую ногу вверх, и слегка массировала область желудка небольшой, подогретой сковородой с ручкой, которую предварительно обматывала тканью. Сковороду нагревала, чтобы было терпимо. Надо водить ею по области желудка снизу вверх, прижимая к телу. Почувствуете, как желудок ток-ток-ток — и как бы дернет внутри... Видимо, втянуло. После этого обвязывала нижнюю часть тела поясом (там, где желудок) для подстраховки. Чтобы не повторилось опущение, стараюсь ничего тяжелого не поднимать и ни в коем случае не переедать. У меня был желудок опущен на 4-5 см, а потом и ниже. Слава Богу, сейчас врачи мне не говорят, что есть опущение. Помоги вам Господь во всех недугах!

Маргарита Борисовна Макарова, Казань, Татарстан

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Что скажет гинеколог?

Сейчас врачи с успехом борются с раком груди и матки, но многое зависит и от самих женщин. Важно следить за состоянием органов малого таза, чтобы вовремя обнаружить признаки болезни.

1. Вы давно сдавали мазок из шейки матки? Женщинам необходимо проходить обследование у гинеколога раз в полгода, сдавать анализ из шейки матки — каждые 3 года, чтобы вовремя заметить симптомы рака шейки матки.

2. Появляется кровотечение после секса? В редких случаях это может быть признаком рака шейки матки. Любое кровотечение — повод немедленно обратиться к врачу.

3. У вас нерегулярный менструальный цикл или кровотечения в середине цикла. Нестабильный цикл — не симптом болезни, но иногда это может быть признаком поликистоза яичников. Если же кровотечения, пусть несильные, появляются в середине цикла, возможно, это симптом миомы или даже фиброматозной опухоли. Затягивать в любом случае нельзя, и при малейших признаках кровотечения, когда выделяется сукровица, надо немедленно показаться своему гинекологу.

4. Вы чувствуете боль во время секса? Это первый и основной признак воспаления шейки матки. Если вовремя воспаление не вылечить, оно может привести к бесплодию. Боль во время секса может указывать и на наличие эндометриоза.

5. Бывают необычные выделения из влагалища? Белые или прозрачные выделения — это нормально. Но излишне обильные могут быть признаком грибковой инфекции, например молочницы. Если же выделения зеленоватого цвета, с неприятным запахом — это признак инфекции, например, трихомониаза или гонореи.

6. Предохраняетесь от беременности? Пользуйтесь только теми средствами, которые порекомендует лечащий врач. Ни в коем случае не слушайте советов знакомых или аптекарей.

7. Страдаете непроизвольным мочеиспусканием? Многие женщины не могут сдержаться, когда чихают, кашляют или занимаются спортом. Это лечится с помощью терапии, упражнений или оперативным путем.

8. Вы испытываете резкую боль во время мочеиспускания? Один из типичных признаков цистита — распространенной инфекции мочевого пузыря и уретры. В этом случае надо обратиться к урологу.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Посчитайте, на сколько вопросов вы ответили утвердительно (да).

1-2. С женскими делами у вас все в порядке, можете не волноваться.

3-4. Могло быть и лучше. Навестите все-таки врача, чтобы быть уверенной, что с гинекологией все нормально.

5-6. Есть симптомы возможных заболеваний. Обязательно обратитесь к врачу и сдайте анализы.

7-8. Здоровье внушает серьезные опасения. Вы нуждаетесь в срочном обследовании у гинеколога и других специалистов. Отправляйтесь-ка в поликлинику.

У КУРЯЩИХ МУЖЧИН НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ЛИБИДО У НИХ СНИЖЕНО.

Полезно знать

Увлечение женщин силовыми упражнениями может закончиться перерождением в мужчину, к такому выводу пришли канадские ученые. Правда, рискуют лишь культуристки, занимающиеся бодибилдингом чаще 5 раз в неделю. Весь ужас в том, что женская гормональная система при интенсивных силовых нагрузках начинает защищаться выработкой веществ, которые мужчины принимают, чтобы нарастить побольше мышечной массы. В итоге женщины становятся мужеподобными; начинается усиленный рост волос на ногах и, главное, в паху, грубеет голос. Резко усиливается запах пота (тестостерон воздействует на потовые железы), запах становится острым и разящим, как у мужчины.

Пригодится

При простатите 100 г зерен зрелого овса и 100 г коры осины залейте 200 г водки, настаивайте 21 день. Пейте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды, разбавляя в 1 ст. ложке воды.

От сильного зуда принимайте сидячие ванны. Треть куска детского мыла натрите на терке, добавьте 4 яйца, и разведите горячей водой в тазу. Сядьте в таз и грейтесь, пока вода не остынет. Процедуры выполняйте с 10-го дня после окончания менструации.

При миоме возьмите по 2 ст. ложки измельченных травы тысячелистника и листа крапивы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 1,5-2 часа. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день.

От полового бессилия 1 часть листьев крапивы, смешайте с 1 частью листьев смородины и малины, щепоткой мяты, черного или зеленого чая. Заваривайте 15-20 минут, кипятком не доливайте. Пейте горячим.

Советы травника — *Женские проблемы*

Живот внизу тянет...

Воспаление придатков запустила. Все на потом откладывала поход к гинекологу. Заработала хронический аднексит. Лечилась долго, но теперь стоит чуть простыть — живот внизу тянет, сил нет. Подскажите, какие средства народной медицины смогут мне помочь.

О. Сулейманова, Уренгой

*Можно использовать тампоны с раствором мумие (3 г мумие на 100 мл кипяченой воды). Тампоны вводите на ночь в течение 10 дней, через 5 дней курс повторите.

*С вечера заварите 2 ст. ложки полыни стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и вылейте в ведро, на треть заполненное кипятком. Посидите над этим ведром 15-20 минут, затем тепло укутайте шарфом низ живота и поясницу, ложитесь в кровать. Делайте так через день, чередуя эти процедуры с компрессами из полыни: залейте кипятком 100 г полыни так, чтобы трава была только покрыта водой, доведите до кипения и настаивайте 20-30 минут. Отожмите траву и тонким слоем разложите на плотной ткани, заворачивая ее так, чтобы получилась большая лепешка. Разложите на кровати целлофан, на него — «травяную лепешку» и ложитесь сверху поясницей. Процедуру повторяйте по полчаса через день 10 раз.

*Смешайте мед и измельченный прополис в равных пропорциях — например по 5 ст. ложек. Подогревайте смесь в течение 5 минут на водяной бане. Следите за тем, чтобы смесь не кипела. Охладите смесь. Возьмите тампон и пропитайте его раствором. Чтобы избежать ожогов, сначала положите его на тыльную часть руки и подождите, пока кожа будет воспринимать температуру. Вставьте тампон во влагалище на всю ночь. Курс — 10 процедур.

В. Н. Бычкова, травница

Проверено на себе

Сосуды всегда были слабым местом, а тут варикоз обострился

Я молодая женщина, мать двоих детей. Сейчас в моей жизни все хорошо — любимый муж, замечательные дочка и сын. А 2 года назад был сплошной кошмар. Все началось 5 лет назад, когда я родила второго ребенка. Я сразу очень сильно поправилась. Я уже перестала кормить грудью, старалась не есть лишнего, особенно на ночь, и все равно росла в объеме как на дрожжах. При моем росте 164 см я уже весила 80 кг, а до рождения сына — всего 56. Муж сначала незлобно подтрунивал надо мной, потом стал отпускать более обидные шуточки, намекать, что, мол, он меня слишком холил и лелеял, поэтому я отплатила ему такой «черной неблагодарностью». Но что я могла сделать? Врачи сказали: гормональных отклонений нет. Ноги стали болеть — сосуды всегда были моим слабым местом, а тут варикоз совсем обострился. На нервной почве я стала чесаться, а кожа на руках покрылась чуть ли не язвами — псориаз. Ни постирать, ни еду приготовить с такими руками. В вашей газете прочитала отзывы простых людей о ваннах «Скипофит» от Института натуротерапии. Сразу же решила купить. В НИИ натуротерапии специально для меня бесплатно расписали индивидуальный курс лечения. И вот за полгода я вернула свой нормальный вес, избавилась от псориаза, и варикоз стал почти незаметен. Хочу сказать, огромное спасибо всем сотрудникам института, за то, что они вернули мне здоровье, красоту и семейное счастье!

Екатерина Г., 32 года, Москва

Суставы крутило так, что мочи никакой не было!

Мне 68 лет. Около 15 лет страдала артрозом. Боли были мучительные, особенно по ночам, суставы крутило так, что мочи никакой не было. Днем еще было терпимо: расхожусь потихоньку, и вроде бы ничего не болит. А ночью опять кручусь от боли как веретено. Муж ворчал, мол, спать ему мешаю. Из-за постоянного недосыпания нервы стали сдавать, давление скакало как сумасшедшее... Лечила свои суставы и мазями, и растирками, и лекарствами. Облегчение было временное, так и то ненадолго.

Однажды сидела вечером на остановке, ждала автобус. А когда он подошел, еле сползла со скамейки. По двум ступенькам автобуса карабкалась на четвереньках. В автобусе разговорилась с женщиной примерно моего возраста. Она мне посоветовала принимать натуральные скипидарные ванны «Скипофит» и накладывать на суставы примочки с этим раствором. Что за ерунда, думаю, скипидарные ванны? Но все равно пошла в аптеку и купила. Что вы думаете? Приняла эти ванны всего несколько раз — и сразу стало легче. Ничего ни ломит, ни крутит. А через время совсем все прошло. Я не верила своему счастью! На всякий случай в качестве профилактики принимаю скипидарные ванны до сих пор, хотя уже 5 лет сплю как младенец и не то что бегаю — летаю. С тех пор как принимаю ванны, давление у меня перестало прыгать, и кожа стала гладкая и ровная, прямо как в молодости — никаких тебе кремов не надо.

Ванны «Скипофит» — это быстрая помощь вашим суставам. «Скипофит» улучшает кровоток в тканях, возвращает в рабочее состояние сосуды. Естественно, при этом улучшается питание и работа внутренних органов, в том числе и суставов. Ванны «Скипофит» выводят из организма вредные и опасные отходы жизнедеятельности, лишние соли и токсины. Обычно суставы восстанавливаются через 2-3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса. Скипидарные ванны способствуют восстановлению обмена веществ, снижению лишнего веса — на 10-12 кг. Разглаживаются морщины, подтягиваются контуры лица.

Из почты «Айболита»

Пишу, чтобы через газету сказать спасибо той женщине, которая мне про «Скипофит» рассказала. И хочу, чтобы все узнали, что лучше «Скипофита» ничего нет!

Т. И. Петухова, Тульская обл.

Какой там хоккей, еле передвигался, ходил с палочкой

Мне 56 лет. Всю жизнь, с малых лет, занимался спортом. С детства пристрастился к хоккею. Достиг хороших успехов, заметили, взяли в сборную. Вот так и посвятил всю свою жизнь спорту. Уже 30 лет тренирую юношескую сборную своего края. Это моя жизнь, я без хоккея не могу! Сами понимаете, сколько травм перенес за свою жизнь, сколько переломов. В последнее время давление высокое атаковало. Как-то раз на тренировке потерял сознание и рухнул прямо на лед. Беда не приходит одна — радикулит обострился, а колени так стали болеть, что ночами не спал. Регулярно ходил в поликлинику на процедуры, и какие таблетки только не пил, ничего не помогало. Постарел в момент, весь скрючился, с палочкой начал ходить, а хоккей... Какой там хоккей, еле передвигался. Как-то шел в очередной раз из поликлиники и встретил своего бывшего ученика Андрея. Разговорились с ним, что да как. На следующий день Андрей приносит мне две зеленые коробки, на них написано: «Скипофит» — разработано НИИ натуротерапии», и говорит: «Вот, Михалыч, лечитесь!» Я изучил всю инструкцию. Начал делать ванны «Скипофит» через день, кремами «Натурмед» растирался (тоже в НИИ изобрели), внутрь травы специальные для суставов пил. Главное, что это все натуральное, для организма только польза, вреда быть не может. И что вы думаете, через месяц встал на лед! Опять начал своих ребят тренировать! Помолодел, даже похудел на 15 кг. Хожу бравой походкой! Своих учеников после тренировок заставляю ванны «Скипофит» принимать, здоровье надо смолоду беречь! Ведь это великое счастье — быть здоровым!

Е. М. Барыкин, Мурманск

РЕКЛАМА С 16+

Скипофит®

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

www.skipofit.ru

СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.06.08

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 661-86-00, 790-76-96.

Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер: 8 (495) 505-09-82, и мы вам перезвоним. Бесплатно!

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-55; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Магнитогорск — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен». ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Из почты «Айболита»

Рак груди: дайте себе установку жить!

Диагноз — инфильтрующая карцинома, стадия 3б, 13 задействованных лимфоузлов. «Год проживешь, — заявила хирург, — а дальше, как Бог даст». И Бог дал. Спасибо Господу! Просила его о помощи, и он дал шанс. После операции прошло 6 лет, но сознание того, что рак может вернуться, не позволяет расслабляться.

Однажды гинеколог предложила мне сходить к маммологу. После УЗИ молочной железы тот сказал: «Бегом в онкодиспансер!» И добавил: «Если успеешь...» У меня паника. Дочке 12 лет, на кого я ее оставлю? Четыре дня меня облучали и сразу прооперировали.

Первое, что хочу посоветовать всем женщинам: если вас направили в онкологию, не паникуйте. Не факт, что это рак. Существует масса доброкачественных опухолей, которые лечатся легко и без последствий. Соглашайтесь на операцию, если ее предлагают. Нервы, конечно, на пределе. Мой совет: лечитесь, потому что важно выйти из состояния подавленности, безысходности и страха. Обычных успокаивающих средств — настойки валерианы, пустырника или пиона — тут недостаточно, но и их не сбрасывайте со счетов. Мысленно постоянно напевайте веселую песенку, перебивайте ею свои плохие мысли. Со временем это действует. Настройтесь пройти химиотерапию, скажите себе: «Я смогу, я не одна такая!»

«Наденьте» на лицо улыбку, этот прием тоже помогает. Не раздражайтесь по мелочам и с людьми и с собой! Настройтесь пройти химиотерапию, скажите себе: «Я смогу, я не одна такая!»

Я прошла семь курсов сильнейшей химиотерапии. Выпадали волосы, но я знала, что они отрастут. Ведь химиотерапия действует именно на клетки опухоли. А для защиты желудка нужно обязательно пить отвар семени льна. На 2 л воды я брала 50 г семени, доводила до кипения и томила на малом огне 20 минут. Пила отвар 5-7 раз в день по 0,5-1 стакану за 20-30 минут до еды и обязательно на ночь. Он обволакивает слизистую желудка, выводит токсины погибших раковых клеток, обладает мочегонным эффектом. Для защиты печени пила «Карсил» или «Гепатил», покупала в аптеке шрот расторопши. Для защиты крови и поддержания уровня лейкоцитов делала отвар неочищенного овса: 1 стакан зерна заливала 2 л воды, доводила до кипения и кипятила 4-5 минут. Настаивала, укутав, 7-8 часов (лучше делать на ночь, а утром слить). Пила по стакану за 5 минут до еды и на ночь. Отвар овса прибавляет сил, его можно настаивать с сухофруктами.

Параллельно полгода пила разные витамины с антиоксидантным комплексом по 1 таблетке 2 раза в день. Купила биодобавку селена (это самый мощный антиоксидант) и принимала согласно инструкции в течение месяца. Затем также по месяцу — «Йодомарин», «Кальций D_3 никомед», «Магнефар B_6», «Аспаркам» (он содержит калий), «Ферроплекс» (он «накормит» клетки железом) с витамином С для лучшего усвоения, потом — биодобавку с цинком. Минералы пила каждый в отдельности, они сами найдут «поломку», где более всего необходимы. Все это, повторюсь, параллельно с химиотерапией. В процессе химиотерапии и после нее нельзя есть острое, соленое, копченое, сильно прожаренное, употреблять алкоголь. Зато после каждого курса химиотерапии (или облучения) нужно пить смесь свежих (дать отстояться 2 часа) морковного и свекольного соков в соотношении 3:1.

Пройдя официальное лечение, я понимала, что нельзя успокаиваться, ведь болезнь всего лишь дремлет. Поэтому решила продолжать лечиться народными методами. Тем более что у рака молочной железы нет срока излечиваемости: он может рецидивировать и через 5, и через 10, и даже через 20 лет. Нужно быть все время начеку, чтобы не допустить этого. Я искала и пробовала разные рецепты. Начала с настойки болиголова. После операции и химиотерапии у меня долго держалась температура 37,3-37,5 °С, но настойка болиголова не избавляла от проблемы. И я стала принимать фракцию препарата АСД-2. Результат появился скоро: температура нормализовалась.

Я пила настойки ядовитых растений и фракцию АСД-2 по следующей схеме. Утром за 20 минут до еды пила настойку ядовитого растения (чередовала их курсами, чтобы организм не привыкал). А в 12, 16 и 20 часов — фракцию АСД-2. Все препараты пила по нарастающей. Болиголов начинала с 1 капли и ежедневно прибавляла по одной. Дойдя до 10 капель, далее пила такое количество 10-12 недель. Настойку мухомора также начинала пить с 1 капли и прибавляла по капле в день до 20-25. Настойку аконита (она самая ядовитая), начинала пить с 1 капли и, прибавляя по капле через 1-2 дня, до 7-8 капель. Настойки ядовитых растений разводила в 1/2 стакана охлажденной кипяченой воды. По мере увеличения дозировки до максимальной количество воды увеличивала до 2/3 стакана.

Фракцию АСД-2 в первую неделю пила по 5 капель на прием за 20 минут до еды 3 раза в день, во вторую — по 10 капель на прием, в третью — по 15 капель на прием, то есть наращивала по 5 капель в неделю и доходила до 50-70 на прием. На этом уровне потом и держалась, пока шло лечение, а это — 1,5 года без перерывов. И все это время я пила, чередуя, настойки (всякий раз, переходя от одной к другой, начинала с капли и далее, как сказано выше) и постоянно — АСД-2. Кстати, максимум — 50-70 капель — колебался в этих пределах в зависимости от обстоятельств. Я старалась придерживаться времени приема, но не очень строго: 1 час роли не играет — если не успевала, пила лекарство позже. В целом, лечение не сложное. Главное — начать и придерживаться схемы. Это дисциплинирует.

Теперь провожу профилактические курсы лечения 2-3 раза в год, но уже по другому графику. Утром за полчаса до еды пью настойку ядовитого растения (начинаю с 1 капли и довожу до 10 капель на прием) и за 20 минут до еды утром и вечером пью АСД-2 по 0,5 мл на 1/2 стакана воды. Курс — месяц. Также пью витамины и селеносодержащую добавку. Устраиваю разгрузочный день раз в неделю и очищаю кишечник клизмой раз в месяц. Вместо кофе и сладких компотов пью зеленый и травяной чай. Постоянно ем овощи и фрукты, а вот мяса, сладостей и мучных изделий стараюсь есть поменьше. Вместо мяса ем рыбу, сахар заменила медом, макароны — кашами. Не очень строго, но придерживаюсь такой диеты.

Так и живу. Радуюсь каждому дню, дождю и солнцу, лету и зиме, будням и праздникам. Живу с верой, надеждой и любовью. Пусть мой пример борьбы с тяжелой болезнью поможет другим людям, оказавшимся в такой же беде, поверить, что есть смысл бороться с недугом. Боритесь за жизнь! Находите счастье в том, что вы есть.

Г. М. Калинкина, Иркутская обл.

На приёме у гинеколога

НЕ МОГУ НИ ЧИХНУТЬ, НИ КАШЛЯНУТЬ — ПОДТЕКАЕТ...

Мне 55 лет, климакс прошел. Но при малейшем напряжении (чихании, кашле) самопроизвольно выделяется небольшое количество мочи. На матке есть три фибромастозных узелка. Что посоветуете?

И. В. Васильева, Пермский край

Дело в том, что во время климакса угасает действие женских половых гормонов. При этом появляется сухость влагалища, слабость мышц промежности, недержание мочи. Гинекологи назначают обычно заместительную гормонотерапию. Попробуйте делать урологический и гинекологический массаж: многократно напрягать мышцы промежности и втягивать живот — 300-500 раз в день, например, сидя у телевизора.

ВРАЧ ОТКАЗАЛАСЬ МНЕ СТАВИТЬ СПИРАЛЬ

Я очень легко беременею. После первых родов сделала два аборта, после вторых родов попросила врачей поставить в роддоме спираль. Мне отказали. А я знаю, что спирали в роддоме могут ставить.

Оксана Г., Московская обл.

Действительно, несколько лет назад для профилактики абортов вводили внутриматочные спирали сразу после родов в течение суток, если у женщины нет кольпита. Но практика показала, что при этом велик риск послеродовых воспалений. Опасно предполагать, что у женщины не будет послеродовых осложнений. Вводить спираль лучше в сократившуюся матку через 3-4 недели после родов, если все это время женщина использует презерватив или воздерживается от половой близости и обязательно затем проводит тест на беременность. Анализ мазка на флору из шейки матки и влагалища надо обязательно провести накануне введения спирали.

НА ЯИЧНИКЕ ОБНАРУЖИЛИ ДЕРМОИДНУЮ КИСТОМУ

Мне 28 лет. На левом яичке обнаружили жировое образование. Врач называет его дермоидной кистомой. Это то же, что и киста, или что-то другое? Об операции мне ничего не говорят. Нужна — не нужна? Боюсь, что отрежут яичник, и я не смогу рожать.

Л. В. Лисицкая, Чебоксары

Дермоидная кистома (она же киста, она же тератома) — доброкачественное образование. Но может перерождаться в злокачественное. Поэтому как только кисту обнаружили при обследовании, нужно быстрее принимать решение об ее удалении. Необязательно удалять яичник, на котором она расположена. Чаще прибегают к частичному удалению. Беременность после такой операции вполне возможна.

СКОПИЛАСЬ ЖИДКОСТЬ В МАЛОМ ТАЗУ

Мне 54 года. Поставили диагноз жидкость в малом тазу, миома 6 см. Нужно ли удалять миому?

И. Новикова, Ейск

Вопрос об удалении миомы матки решается индивидуально, в зависимости от клинических проявлений. Если у вас бывают кровотечения, боли, симптомы сдавливания мочевого пузыря или прямой кишки, а также признаки нарушения питания в узлах миомы, то стоит задуматься об оперативном лечении.

В. И. Зайцева, врач-гинеколог

Для мудрых жён

Если у мужчины в постели случился казус, нельзя делать вид, что ничего не происходит. Самое мучительное для мужчины в такой ситуации — насмешливая, снисходительная, унижающая его достоинство реакция женщины. Доверительный и доброжелательный тон, отзывчивость и искреннее желание помочь — вот лекарства, которые ему сейчас необходимы. Когда мужчина понимает, что он не безразличен женщине, в их отношениях возникает духовная близость. И он, скорее всего, согласится на ваше предложение пройти обследование, пропить курс лекарств, назначенных врачом. И еще совет. Супруги нередко ложатся в постель, озабоченные проблемами с детьми, безденежьем, что не позволяет целиком отдаться чувству. Поэтому, перед тем как заняться любовью, выбросьте из головы весь мусор.

Есть такая болезнь — В чём причина?

Приапизм: мужской кошмар

ПРИАПИЗМ — ДЛИТЕЛЬНАЯ, ОБЫЧНО ВЕСЬМА БОЛЕЗНЕННАЯ ЭРЕКЦИЯ, НИКАК НЕ СВЯЗАННАЯ С ПОЛОВЫМ ВОЗБУЖДЕНИЕМ.

Существует два вида приапизма. Первый: ишемический — с нарушением кровоснабжения. Причиной его может быть анемия, лейкоз, рак, последствия венерических заболеваний, нейропатия. Второй: неишемический — с сохраненным кровоснабжением. Этот вид развивается как следствие травм промежности и полового члена. В результате пенис наполняется кровью под высоким давлением, и из-за невозможности ее быстрой эвакуации возникает эрекция. Это настолько больно, что ноги мужчину сами поведут к доктору.

Как лечиться? Все зависит от степени тяжести и типа болезни. В случае с неишемическим приапизмом необходимо срочное хирургическое вмешательство. Решение об операции принимает врач, времени на раздумья у больного не будет, потому как, чем дольше длится приапизм, тем больше риск развития некроза тканей и ампутации полового члена.

В случае ишемического приапизма лечение начинается не с хирургических методов, а с диагностических манипуляций. Обследование нужно проходить обязательно! Прямо скажем, дело это малоприятное — в одно из кавернозных тел вводят иглу, забирают небольшое количество крови и отправляют на исследование. В кавернозные тела вводят физиологический раствор и лекарственный препарат, снимающий явления приапизма. После результатов исследования, надо соблюдать все рекомендации доктора.

Как отличить приапизм от истинной эрекции? При приапизме становятся твердыми только кавернозные тела, в то время как головка полового члена остается мягкой. Главное, не перепутать это с эрекцией, занятия сексом подождут. Больной приапизмом может, конечно, и сдюжит пару раз — у нас вообще мужчины крепкие, чтобы там ни говорили. Но если это приапизм, то эти «пару раз» могут стать для мужчины последними.

Мужчины мало заботятся о своем здоровье, забота о нем лежит чаще на второй половине. Поэтому внимательно относитесь к своему милому. Если он с лестницы упал, и вслед за этим у него случилась эрекция, не спешите в койку. Это он не вас так страстно возжаждал. Это у него травма. Срочно поспешите к урологу. Если вдруг у спутников жизни старше 45 лет эрекция случается и надолго, не торопитесь за шампанским. Вначале медосмотр на полной программе, а потом уже все остальное. Потому что, может статься, это у него не приступ «бабьего лета», а что-то с нервной системой.

А. Д. Легкоступов, врач-андролог

■ ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ УШАМИ, А МУЖЧИНЫ — ГДЕ ПРИДЕТСЯ.

■ НЕКОТОРЫЕ МУЖИКИ УВЕРЕНЫ, ЧТО У НИХ ОТ ЛЮБВИ РАСТУТ КРЫЛЬЯ... НО ПОЧЕМУ НА ГОЛОВЕ?!

■ ЖЕНЩИНЕ В ПОСТЕЛЬ НОСЯТ КОФЕ, МУЖЧИНЕ — РАССОЛ.

Пригодится

От эрозии шейки матки порежьте 100 г веток калины, залейте 600 г пахты, кипятите на медленном огне 10 минут. Отвар настаивайте ночь, а утром его процедите. Слегка подогрейте и начните спринцеваться. Курс лечения — месяц.

При адднексите с вечера положите в термос 1 ст. ложку корней пиона белоцветкового и залейте 1 стаканом кипятка. Утром процедите, разделите на 3 части и принимайте за час до еды.

При генитальном герпесе перекрутите на мясорубке 50 г чистотела и смешайте с таким же количеством меда. Получится очень эффективная мазь. Наносите ее на язвочки 3 раза в день. Храните в холодильнике.

При воспалении простаты мелко разотрите уголь от сгоревших веток липы, заваривайте его как кофе и пейте 3 раза в день в течение недели. Сделайте неделю перерыва, затем лечение повторите.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у диетолога

Какое масло будем кушать?

Добавляйте ребенку, начиная с 6-7 месяцев, немного растительного масла в супы и овощные пюре. Крохе старше года предлагайте небольшой кусочек хлеба со сливочным маслом или кладите его понемногу в кашу.

Сливочное масло участвует в формировании костей и зубов, налаживает пищеварение, восстанавливает силы после болезни, оно хорошо усваивается. Врачи советуют заправлять им каши и пюре непосредственно перед подачей на стол — так сохраняются витамины. Но научитесь выбирать масло. Настоящее взбивают из сливок (информация размещена на упаковке после слова «состав»), оно белого цвета. Многие производители используют добавки и красители. Осторожно, это спред, он вреден ребенку. Покупайте масло, где содержание жиров составляет не менее 72,5%. Оно должно быть завернуто только в фольгу.

Растительное масло из подсолнечника, оливок, семян льна хорошо усваивается детским организмом. Оно улучшает состояние кожи, повышает иммунитет. Но будьте осторожны: подсолнечное масло — сильный аллерген! Уже с первым прикормом кладите чайную ложку растительного масла в овощное пюре или безмолочную кашу.

Подсолнечное богато линолевой кислотой, которая необходима для нервных тканей и сетчатки глаза. Она отвечает за рост и память малыша.

Соевое полезно для улучшения обмена веществ и профилактики заболеваний почек.

Оливковое улучшает работу кишечника, печени, обладает желчегонным действием. Его жиры сходны по своему составу с жирами грудного молока, поэтому его рекомендуют вводить в детское меню самым первым. Но покупайте нерафинированное масло.

Е. Ф. Анещенко,
детский врач-диетолог

■ ЕСЛИ ВЫ ЧАСТО КРИЧИТЕ НА РЕБЕНКА, КРИТИКУЕТЕ ЕГО, ОН БУДЕТ КРИЧАТЬ ПОТОМ НА ВАС — ЭТО ЗАКОН.

■ НЕ ЗЛИТЕСЬ НА МАЛЫША, КОГДА ОН КОПАЕТСЯ. СО ВРЕМЕНЕМ РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ «ШЕВЕЛИТЬСЯ», А ВОТ ЗЛОСТЬ НА ВАС ОСТАНЕТСЯ.

Советы психолога

Не кричите на маленькую принцессу

Помните о желании всех девочек быть красивыми: ради этого кроха может «напомадиться» зеленым фломастером, срезать ножничками «лишние» розочки с платья, совершить набег на мамину косметичку.

Не кричите на маленькую принцессу и не подводите ее к зеркалу, чтобы показать, как ужасно то, что она сделала. Лучше сфотографируйте ее на память. Фразу «Красота требует жертв» способна понять даже совсем маленькая девочка. Ведь терпит же она, затаив дыхание, когда перед утренником ей туго заплетают косы. Но от укуса комара и маленькой царапины может заголосить. То, что девочка неравнодушна к своей внешности, совершенно нормально. Ее начинают интересовать разные житейские вопросы. Родители должны отвечать на них так, чтобы лелеять в дочке женское начало, а не подавлять его, ругая за испорченную помаду. Конечно, нужно объяснить, что краситься взрослой косметикой ей еще рано, однако детскую помаду и пену для ванн вполне можно позволить. Помните, что каждая, даже самая крошечная девочка — маленькая леди.

Е. Д. Потапенко,
детский психолог

Полезно знать

ЛЕЧИМ ПЛОСКОСТОПИЕ «ВЕСЁЛОЙ СКАЛОЧКОЙ»

Если вы поймали болезнь на начальной стадии, снимать боль и напряжение с уставших ног карапуза помогают теплые ванночки с морской солью. Растворите в воде обычную морскую соль из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды. Кроме этого, играйте с малышом в «Веселую скалочку»: посадите ребенка на стульчик и положите перед ним скалку — пусть он катает ее ножками в разных направлениях. Можно разложить перед стулом разноцветные кусочки ткани, мячики, игрушки. Ребенок должен пытаться захватывать их пальчиками ножек и перемещать в разные стороны.

НА ГЛАЗИКЕ ВСКОЧИЛ ЯЧМЕНЬ

Вскрывшийся ячмень аккуратно с помощью ватной палочки смажьте раствором бриллиантовой зелени. В первые 3 дня болезни закапывайте в глаз антибактериальные капли, назначенные врачом. Если ячмень вскакивает у ребенка больше 2 раз в полгода, значит, в организме малыша не хватает витамина В, поэтому в качестве профилактики, давайте ребенку пивные дрожжи, только по поводу дозировки обязательно посоветуйтесь с педиатром.

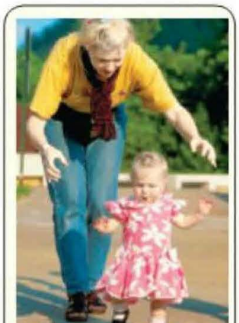
УКРЕПЛЯЕМ ДЕТСКОЕ СЕРДЕЧКО

Хотите, чтобы этот орган работал как часы, а малыш не болел? Занимайтесь с ним гимнастикой! Составьте комплекс из двух упражнений и делайте их с малышом каждый день. Например, «Котенок на крышке»: пусть папа сколотит две широкие доски под углом наподобие крыши, чтобы малыш мог ходить по ней туда-сюда, разведя руки в стороны для равновесия. Или упражнение «Шагаем через палочку»: закрепите ее на уровне колен ребенка. Пусть он станет к ней боком и попробует перешагнуть, высоко поднимая ножки, балансируя при этом руками.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ ДО 5 ЛЕТ. ОНА НЕ ТОЛЬКО ПОРТИТ ЗУБЫ, НО И ВЫЗЫВАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА.

Малыш в доме

У младенцев в 4-5 месяцев на затылке обычно появляется небольшая лысинка. Такое случается почти со всеми малышами, даже с теми, кто родился с шевелюрой. Волосы механически вытираются в этом месте, потому что ребенок обычно лежит на спинке и часто двигает головой, даже во сне. К тому же волосы у грудничков намного тоньше, чем у ребятишек постарше, и потому легче секутся. Иногда процесс временного «облысения» связан с недостатком витамина D и является симптомом рахита. Однако не надо бояться, что ребенок навсегда останется лысым. Ведь корни волос не разрушены: если погладить малыша по голове, то рукой ощущается щетинка, которая говорит о том, что волосы снова подрастают. Примерно в годовалом возрасте лысинка исчезнет. К этому времени и структура волос станет крепче.



Острые углы опасны

В идеале к безопасному передвижению ребенка по квартире надо готовиться заранее, еще до его появления на свет.

* Прежде чем ходить по квартире с ребенком на руках, посмотрите на пол. Учтите, что с такой ношей гораздо хуже видно, можно за что-нибудь зацепиться и упасть.

* Не подходите с малышом к горячей плите. Если же другого выхода нет, всегда открывайте крышку кастрюли от себя, чтобы кроху не обдало паром.

* Если ребенок заплакал, когда вы гладите, ни в коем случае не оставляйте утюг включенным! Даже если собираетесь только на секундочку подойти к малышу. Неизвестно, сколько эта «секундочка» продлится.

* Встаньте на четвереньки и проползите по дому, посмотрев на него глазами ребенка.

* Пересмотрите все нижние шкафчики и ящики. В поле зрения ребенка не должны попасть мелкие предметы — пуговицы, фасоль, горох и т. п. Малыш также не должен добраться до колющих и режущих предметов: ножей, вилок, ножниц, иголок.

Авторитетное мнение *Золотые правила*

Не вырасти хроника!

Кто, как не мама, может и должна первой заметить возникшее недомогание у своего малыша — бледность, быструю утомляемость, покашливание, отрыжку, ухудшение сна, аппетита?

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ПОГОДЫ В ДОМЕ

Мы часто наводняем дом предметами, вредными для здоровья. Есть ли в комнате, к примеру, синтетическое ковровое покрытие? Имейте в виду, оно выделяет до 40 различных химических веществ, из которых половина способна вызывать аллергию.

Кроме того, аллергию могут вызывать средства бытовой химии, мебель из ДСП, аэрозольные препараты, домашняя пыль. Однако самый мощный аллерген — табачный дым. Если вы курите, то знайте, что вынуждая своего ребенка быть пассивным курильщиком, вы в 3 раза увеличиваете для него риск развития астматического бронхита и бронхиальной астмы!

Кстати, астма и астматический бронхит, развиваются не сразу, у них есть предвестники. Это частые насморки, которые начинаются с сильного зуда в носу — ребенок беспрерывно трет его тыльной стороной кисти, морщит его, чихает с обильным выделением слизи. Насторожить должны ночные приступы сухого кашля.

БОЛЬ ВОКРУГ ПУПКА

Дети часто жалуются на боль в животе — это типичная детская жалоба. Причина обязательно есть! Нередко она — в повышенной нервной возбудимости. Жалобы на боли в животе могут быть симптомом «школьного» или «дошкольного» неврозов, когда ребенок не хочет идти в школу или садик из-за конфликтов с детьми, воспитателями, учителями. Обратитесь к врачу! Надо только проследить, каков характер боли — связана она с едой, то есть появляется чаще на голодный желудок или, наоборот, во время или после еды, бывает спазматической, схваткообразной или длительной, ноющей, возникает чаще днем или ночью, сочетается с каким-нибудь волнующим событием или нет. А бывают ли у ребенка запоры? Привычные запоры — постоянный источник интоксикации.

ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ

Необходимейшая мера профилактики — оздоровление очагов тлеющей инфекции. Часто это воспаленные миндалины, кариес. Многие мамы считают, что молочный зуб незачем лечить, он ведь выпадет! Выпасть-то выпадет, но перед этим успеет натворить бед и в десне, и в постоянных зубах. И если мы призываем: «Не вырастите хроника!» — это не означает, что надо создавать ребенку тепличный режим. Одна из важных мер повышения защитных сил — жизнь, полная радости, движения, того, что составляет прелесть детства.

П. Н. Романенко, врач-педиатр, кандидат медицинских наук

Намотай на ус

В развитии большинства хронических заболеваний немалую роль играет наследственность. Опасность заболеть пиелонефритом для ребенка выше, если болеет мать. Если аллергик — отец, риск унаследования аллергических заболеваний — 30%, если мать — 50%, если оба — 75%. Вероятность того, что дуоденит приведет к язве двенадцатиперстной кишки, больше, если язвенной болезнью страдает кто-нибудь из старших членов семьи. Опасность заболеть гипертонией в юном возрасте выше для детей, чьи родители рано стали гипертониками.

Осень пришла *Ещё та проблема*

Готовим детей к сезону простуд

КАЗАЛОСЬ БЫ, ДЕТИ ЗА ЛЕТО НАБРАЛИСЬ СИЛ, ЗДОРОВЬЯ. ОДНАКО УЖЕ В КОНЦЕ СЕНТЯБРЯ–НАЧАЛЕ ОКТЯБРЯ НАЧИНАЕТСЯ ПЕРВАЯ ВОЛНА ПРОСТУД.

Как не допустить того, чтобы она захлестнула и вашего ребенка? Проблемы возникают у малышей ясельных групп, первоклашек, поскольку они сталкиваются с чужеродными микроорганизмами на фоне стресса из-за изменения привычного уклада жизни, режима. На стресс быстро реагируют желудочно-кишечный тракт и иммунная система, защитные силы организма резко ослабляются, ребенок заболевает.

Как не допустить этого? Во-первых, ребенка надо закалять (гимнастика, обтирание, хождение босиком). Во-вторых, соблюдать режим. Для детей это действительно важно. Меньше телевизора — это нагрузка на глаза, спину и психику, больше прогулок на воздухе, больше движения. В-третьих, питание: больше белковой пищи (мясо, курица, рыба), больше фруктов и овощей в любом виде. Больше витаминов (лук, чеснок, лимон, апельсин и т. п.). Обязательно давайте ребенку напитки, содержащие витамин С, — шиповник, смородину, в чай добавляйте лимон.

Что касается иммуномодуляторов, то их должен назначать врач, поскольку у иммуностимулирующих препаратов есть свои особенности приема (какие-то надо применять в начале болезни, какие-то — в разгар, а некоторые — только после того, как кризис миновал). Помогают и гомеопатические средства, предназначенные для профилактики простудных заболеваний. Если вы хотите сделать ребенку прививку против гриппа, ее надо делать не позже чем в октябре, поскольку иммунитет формируется в течение месяца. И последнее, возвратившись из сада (школы), промойте ребенку носик соленой водичкой, заставьте высморкаться. Школьника заставить промыть нос сложно, но взять за правило, приходя из школы, хорошо высмаркиваться и умываться — можно. Есть еще один дедовский способ защитить ребенка от простуды и инфекций — смазывать слизистые носа мыльным раствором хозяйственного мыла.

И. Л. Жукова, врач-отоларинголог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Инулин Форте Эвалар» поможет снизить повышенный уровень сахара

Диабет - что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

Что бы такое съесть, чтобы… снизить риск мастопатии?

Мастопатия, миома, эндометриоз, папилломавирусная инфекция... Как снизить риск их развития? Возможно ли это сделать с помощью питания?

Оказывается можно, если включать в свой рацион питания 400 грамм свежих ростков брокколи ежедневно. Именно такое количество свежей брокколи надо съесть, чтобы ваш организм получил необходимое количество индол-3-карбинола – вещества, способного блокировать размножение патологически измененных клеток. Такое же количество индол-3-карбинола содержится в одной капсуле нового нелекарственного препарата «Индол Форте» производства «Эвалар». Кроме высокоочищенного индол-3-карбинола, «Индол Форте» содержит концентрат капусты брокколи – источник биологически активных веществ (аскорбиген, сульфорафан), которые усиливают эффективность индол-3-карбинола до 80 раз![2]

Одна капсула «Индол Форте» в день обеспечивает суточную потребность организма в индол-3-карбиноле, рекомендуемую к применению в Российской Федерации.[3] Доказано: чем выше уровень потребления в пищу растений семейства крестоцветных (таких, как капуста брокколи), тем меньше риск возникновения и развития перечисленных выше заболеваний.

«А/Д минус» предупреждает скачки артериального давления

Из года в год количество людей с повышенным давлением неуклонно растет. Помимо прочих причин, специалисты связывают это с тем, что в нашем рационе катастрофически не хватает нужных веществ, способных сохранить прочность, выносливость и эластичность сосудов в стрессовых ситуациях. Поэтому наука находится в поиске дополнительных источников таких веществ.

Большим достижением в этой области стало появление натурального нелекарственного средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» – это источник флавоноидов (рутина, кверцетина, дигидрокверцетина и др.), выделенных из красных соцветий гречихи, которые способствуют расширению сосудов, улучшают их тонус и эластичность, снижают проницаемость и ломкость капилляров, тем самым улучшая циркуляцию крови и уменьшая застойные явления. Особенность «А/Д минус» в том, что в его составе используются только красные соцветия гречихи специального сорта, который отличается высоким содержанием флавоноидов и выращивается на биополях «Эвалар».

Принимайте «А/Д минус» регулярно. Это поможет защитить сосуды и тем самым предупредить повышение и «скачки» артериального давления.

Эвалар

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокую эффективность своих натуральных препаратов, потому что использует только высококачественное растительное сырье и современные технологии. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит, и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющих – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества – делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар» – изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

Почему «Транзит» для очищения от паразитов поможет забыть о них надолго?

Осень – время собирать урожай. К сожалению, для многих из нас это оказывается урожай паразитов, которые осенью размножаются в нашем организме особенно активно. Но у кого-то они приживаются надолго, а у кого-то нет, благодаря крепкому иммунитету, который сумел дать им отпор. Вот почему важно не только очищение от паразитов, но и укрепление собственного противопаразитарного иммунитета. Где найти такое средство двойного действия?

На сегодняшний день лучшая в России – «Тройчатка» производства «Эвалар»[4]. Поэтому компания «Эвалар» дополнила ее состав компонентами, которые способствуют повышению собственного противопаразитарного иммунитета.

Это новое нелекарственное средство названо «Транзит – очищение от паразитов», так как оно способствует беспрепятственному «транзиту» паразитов из организма. Как и «Тройчатка», «Транзит» губителен для паразитов и нетоксичен для человека. Но при этом «Транзит» имеет преимущество перед «Тройчаткой» в том, что он не просто помогает очистить организм от паразитов и их потомства, но и способствует повышению собственного антипаразитарного иммунитета[5], что позволит закрепить результат надолго.

«Феномен НОНИ» – впервые в аптеках России

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой нони завоевывает мир, поражает воображение. Невзрачный на вид, с терпким вкусом и специфическим запахом фрукт с тропических островов Полинезии сейчас занимает 6 место в десятке самых востребованных лекарственных растений. Так что же такое нони?

Некоторые считают сок нони «панацеей от всех недугов», но большинство принимает его, чтобы снизить до минимума риск развития самых различных заболеваний. Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, просто для этого нужно вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

Нони – богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. Его антиоксидантная активность почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не случайно именно с применением сока нони многие связывают фантастический успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине.

Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» - это концентрат природного сока нони с островов Полинезии. Добавьте чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы получите всю пользу «волшебного фрукта». Регулярно принимая его, Вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут Вашими постоянными спутниками!

«ЖеКаТон» от компании «Эвалар» – универсальное лекарство для лечения воспалений полости рта и желудочно-кишечного тракта

Состояние полости рта и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) связаны напрямую. Если у вас проблемы с деснами (больно есть твердую пищу, десны кровоточат, покраснела слизистая и появился неприятный запах), то, наверняка, вас периодически беспокоит и желудок. В этом нет ничего удивительного, ведь давно установлено, что воспаления десен (стоматиты, гингивиты, парадонтиты) не проходят бесследно и часто влекут за собой проблемы с желудком (гастриты, колиты, энтериты).

Если в полости рта началось воспаление, то обычными ополаскивателями уже не обойтись. Потребуется специальное лекарственное средство, которое идеально подойдет как для полосканий рта, так и в комплексной терапии воспалительных процессов в ЖКТ. Это лекарство – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар». «ЖеКаТон» специально разработан для лечения заболеваний полости рта и ЖКТ, поэтому он так и называется – «ЖеКаТон». В его составе – экстракты лекарственных трав высокой концентрации. Они снимают воспаление и кровоточивость десен, излечивая стоматиты, парадонтиты и гингивиты, а также помогают справиться с воспалениями слизистой ЖКТ в комплексном лечении гастритов, энтеритов и колитов.

Р N002875/01

Универсальное лекарство «ЖеКаТон» лечит желудочно-кишечный тракт, начиная с полости рта. Поэтому Вам не понадобится несколько средств, возьмите одно – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12 тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; а также по тел. 236-02-23; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 592-33-55, 346-22-49; **Барнаул** 363-602, 770-110; **Благовещенск** 513-333; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Кемерово** 539-090; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Новоуральск** (34370) 6-73-04, 6-71-33; **Норильск** 483-680, 372-610; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009.
[2] "Food and Chemical Toxicology", 1987, vol. 25, pp. 363-368.
[3] Рациональное питание. Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей.
[4] Программа «100 лучших товаров России», 2008 г.
[5] Сертификат соответствия СДС «Марка года» № МГ RU.001.Л0378.

РЕКЛАМА С 120

СоГР №77.99.11.3.У.1608.3.10, СоГР №77.99.11.3.У.1394.3.10, СоГР№ 77.99.11.3.У.11940.12.09, СоГР №77.99.11.3.У.10852.11.09, СоГР №77.99.23.3.У.10006.12.08. БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Прошу помощи

У КОГО БЫЛА АНГИОМИОЛИПОМА ПОЧКИ?

Помогите, пожалуйста! Ставят диагнозы ангиомиолипома левой почки, две кисты на этой же почке, хронические пиелонефрит и цистит. Как это можно вылечить или хотя бы поддержать себя народными средствами? У кого была или есть ангиомиолипома? Научите, как справиться с этой болезнью?

В. В. Горбань, Краснодарский край

ПОСЛЕ СТИРКИ КОЖА ЛОПАЕТСЯ

Видимо, у меня аллергия на стиральный порошок. После стирки белья начинает лопаться кожа на пальцах рук. Уже 5 лет мучаюсь. Всякие мази использовала, но они не помогали. Одна старая врач-дерматолог как-то посоветовала мазь «Дипрогент» швейцарский, но нигде не могу достать ее. Раньше во всех аптеках в Махачкале была, а сейчас нет. Может, с производства сняли? Помогите, пожалуйста, достать эту мазь!

Венера Гунашова, с. Гоцатла, Хунзахский р-н, Махачкала, Дагестан, 368262

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ УСЫПАН ПОЛИПАМИ...

Всегда с удивлением читала письма на странице «Прошу помощи». Складывалось такое впечатление, что у нас вообще нет медицины, и люди пишут в газету с необитаемого острова. Но недавно мне пришлось самой посетить районную поликлинику и своего участкового врача, и я поняла, что больше туда не пойду. Лучше тоже буду писать письма в газету.

Прошлой зимой у нас в городе была вирусная инфекция, которая вызывала проблемы с кишечником. Не обошла она стороной и меня. Но врач по вызову не пришла, хотя вызывала его дважды. Выдержала хамство и очередь в регистратуре. Ценой невероятных усилий, со скандалом, меня приняла завотделением. Она «обрадовала» меня, сообщив, что болезнь уже запущена. Выписала лекарства и поставила меня на очередь на УЗИ органов брюшной полости. Очередь подошла через 9 месяцев. Все это время меня беспокоили периодические боли в животе, тошнота, метеоризм, изжога. УЗИ показало, что стенки желчного пузыря полностью усыпаны полипами, воспалена печень. Я обратилась к участковому врачу, предварительно записавшись на прием. Как только зашла в кабинет и поздоровалась, врач, оторвавшись от бумаг, грубо спросила: «Вам что надо?» Я показала результат УЗИ и озадачила ее своим вопросом: «Как мне лечиться?» Врач, не переставая есть конфеты, рассмеялась: «А это вообще не лечится!» Спрашиваю: «А печень от чего воспалилась? Я ведь не пью, не курю!» И услышала ответ: «Но вы же едите!» Я с трудом выпросила направление на биохимический анализ крови: как всегда не оказалось талонов. С глумливой радостью врач посоветовала посетить хирурга и у него узнать, как лечатся полипы. Но талонов к хирургу достать практически невозможно. Поэтому я обложилась газетами и журналами и собралась заниматься самолечением. Но о своей болезни нигде не смогла найти информацию. Написано про полипы в желудке, носу, кишечнике. И ни в одном справочнике нет информации о полипах в желчном пузыре. Чем мне спастись от постоянной тошноты? Желчегонные препараты пить нельзя, так как они усиливают желчеотделение, а полипы не пропускают желчь, и начинаются боли. Обращаюсь за помощью к тем, у кого были обнаружены полипы в желчном пузыре, как вы лечитесь?

Любовь Дмитриевна, Воронеж

МНЕ ХОТЯ БЫ ПОДРУЖИТЬСЯ...

С 14 лет у меня вегетососудистая дистония: кружится голова, слабость во всем теле, сердцебиение, тошнота, онемение. А летом, в жару, да еще если постою в очереди, в духоте, вообще умираю, в глазах темнеет. А года три назад появились панические атаки. Если оказываюсь не дома в эти минуты, парализует и становится плохо. Врачи говорят, что с этим жить можно. Лекарства не употребляю, только успокоительные травы. Не курю, алкоголь не употребляю. Делаю зарядку, обливаюсь холодной водой, но это не помогает. Нужен друг, подруга, но их нет. Замуж не могу выйти. Как только до загса доходит, все рушится. Причины разные, но всегда что-то как будто мешает, как заколдованный круг. Слежу за собой, никому ничего плохого не делала, даже как-то человека спасла. Крещеная, в церковь ходила, просила за себя — не помогает. Родители меня не любили и не любят, потому что я не замужем, ни детей, ни нормальной работы у меня нет, значит, и дохода нет. В общем, неудачница. А мне все хуже, наверное, еще и от одиночества. Здесь таких, как я, нет. Все пьют, курят, ругаются, завидуют, ненавидят. А я добрая, домашняя, люблю стихи, пою песни, мечтаю. Мне бы подружиться с людьми, кто страдает таким же недугом. Может, друг другу поможем. Напишите, пожалуйста, в газету. Адрес не могу написать, засмеют, затравят еще.

Аленка, Марий Эл

***

Муж очень боится уколов в вену. И не просто боится — падает в обморок. Все бы ничего, но мы планируем беременность, и врач направил его на анализы. Но муж может упасть прямо в процедурной. Это не просто боязнь боли или каприз какой. На днях нашему котенку делали укол. Муж, увидев, упал в обморок, стал трястись, пот и слезы лились градом. Что делать, если стало дурно?

Эля, Калининград

***

Мне 58 лет, я больна сахарным диабетом уже 8 лет. Стали неметь пальцы на ногах, на левой ноге мизинец уже год как немой. Что только не делала — никак не отходит. Сейчас и на правой ноге начинает мизинец неметь. Прошу, помогите мне, люди добрые! Может, у кого-либо было так? Сахар поднимается до 15-17 единиц. Хоть бы немного снизить его, неохота на инсулин садиться.

Анна Ивановна Белоусова, Иркутск

***

Мне 52 года. На УЗИ по гинекологии обнаружили эндометриоз. Я очень встревожена. Что мне делать? Как правильно лечиться? Можно ли обойтись без хирургического вмешательства? Насколько это опасно? Женщины, откликнитесь! У кого-то же эта болячка была или есть? Каких неприятностей мне ждать? А еще лучше, подскажите, как их избежать?

С. Махотлова, Нальчик

***

Мне 63 года. Появились болезненные утолщения на первых фалангах пальцев рук, пальцы просто выворачивает. Это создает неудобства, выглядит очень некрасиво. У кого такие же проблемы? Поделитесь опытом. Напишите, как лечитесь. Заранее благодарна всем, кто откликнется!

Лидия Петровна Дегтярева, Невинномысск, Ставропольский край

Очень плохо слышу, шумит в ушах. Диагноз нейросенсорная тугоухость. У кого такая болезнь? Очень прошу, откликнитесь, ради бога! Напишите, как спасаетесь?

Мария Алексеевна Астафьева, Саратов

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

В прошлом году возила дочь в Москву на обследование, у дочери плохая кровь. Там врачи нас не обнадежили, но сказали, чтобы мы искали знающих травников. Узнала, что в Воронежской области, в деревне Белогородица, живут травники Лидия Владимировна и Владимир Андреевич. Я не могу найти эту деревню. Приехала в Воронеж на автостанцию, расспрашивала — никто не знает, где она и как туда добраться. В такую даль ехала — и все без толку.

P. S. Пишу с автовокзала.

А. В. Косенко, Казахстан

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Мне уже за 30. Последние годы злоупотребляю спиртным, ни врачи, ни знахари помочь не могут. Бросить пить непросто: тяга к спиртному, словно нечистая сила требует. Семьи у меня нет, не работаю, постоянно болею. Устал. Кто из читателей знает адрес мужского монастыря? Хочу очиститься. Если есть такое место, напишите.

Без подписи, Махачкала

***

Мне 48 лет. Три года назад появились проблемы с почками. Обращаюсь к тем, кто живет в теплых краях, недалеко от моря. Может, кто-нибудь пригласит на пару недель к себе? Очень хочется подлечиться и отдохнуть в сентябре. Обузой не буду, могу помочь по хозяйству. Человек я порядочный и ответственный. Людей, желающих развлечься, прошу меня не беспокоить.

М. Е. Кондратьева, ул. Ломоносова, 63, кв. 8, пос. Кез, Удмуртия, 427583

РАЗНОЕ

Мы с женой инвалиды детства II группы, ДЦП. Мне 48 лет, хожу с палочкой, но с большим трудом. Жене 45 лет, у нее сколиоз IV степени и судорожный синдром, она не может жить без бензонала. Живем на мизерные пенсии, помочь некому. Что уж говорить о лечении: лекарства очень дорогие, а травы при наших диагнозах действуют слабовато. Может, кто окажет материальную помощь?

Олег и Татьяна Надуткины, ул. Кадырова, 10, кв. 44, Ташкент, Узбекистан, 700124

***

Низкий поклон всем читателям «Айболита» за рецепты и советы. В ваших письмах так много ценной информации. Даже с тем, что не могут вылечить врачи, справляются народные средства. Но моя просьба касается не здоровья. Моей подруге 52 года, живет одна, детей нет. Помощи ждать неоткуда. Не живет, а существует на 1,5 тысячи рублей. Хорошей работы у нас здесь нет, на пенсию еще рано. Люди добрые, может, у кого есть ненужные вещи 48-го и обувь 37-го размера? Она будет очень рада, если поможете ей одеться. Можно и зимние, и осенние, и летние. Дай Бог всем здоровья!

С уважением

Галина Косымова, р. п. Таврическое, Омская обл.

Адрес подруги:

Надежда Васильевна Голумян, ул. Ленина, 62, комн. 7, р. п. Таврическое, Таврический р-н, Омская обл., 646800

***

Срочно нужна кора рябины. Буду безмерно благодарна тому, кто поделится. Все расходы оплачу.

Ульяна Мушкаева, ул. 16-го Южного района, дом 19, Элиста, Калмыкия, 358000

Ищу человека

Ищу племянника Анатолия Николаевича Плеханова, он служил в Одессе. После демобилизации работал на высотных кранах там же, потом сменил фамилию на Луговского. Связь с ним прекратилась у меня давно. Он женат, есть дети. Анатолий, если ты читаешь эти строки, приезжай ко мне в гости, ведь мне уже половина восьмого десятка.

Твой дядя

Иван Иванович Плеханов, с. Нижний Бурлук, Айыртавский р-н, Петропавловская обл., Казахстан, 150116

***

Ищу место захоронения Павла Федоровича Чулец, погибшего в годы Великой Отечественной войны. Может, кто-то воевал с ним? В начале войны ему было 23 года, уроженец деревни Полднево, Смоленской области. Надеюсь, что с помощью читателей получу хоть какие-то сведения о нем.

Надежда Федоровна Зилева, ул. Филевский бр., 17/332, Москва, 121601

***

Люди добрые, помогите найти мое солнышко, Николая Степановича Грива, 1940 года рождения. Может, живет рядом с вами или слышали о нем? Я его жду уже 40 лет. Хочу попросить прощения за все, и за то, что недолюбила. Наказана по полной программе. Коленька, дорогой, прости. Жду тебя, какой бы ты ни был.

Вера Слесаренко, ул. Огородная, дом 29/1, с. Пелагиада, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356200

***

Ищу Николая Николаевича Колодеева, 1955 года рождения. По последним данным он проживал в Таджикистане, в Ленинабадской области, в городе Чкаловске. Может, кто из читателей «Айболита» знает Коленьку? Мне хотя бы знать, жив ли, здоров ли. Уезжая, он был сильно болен. Теперь что-то стал сниться. Не знаю, куда свечку в церкви поставить за такого доброго, отзывчивого человека. Очень надеюсь, что он сам откликнется или кто из знакомых. Низко кланяюсь вам, люди!

Надежда Федоровна Матиенко, ул. Дзержинского, 191, кв. 38, пос. Зимовники, Ростовская обл., 347463

Такая история — SOS

Гинеколог сказала: «Не так уж это и страшно — гиперплазия эндометрия...»

Живу в селе. Работаю на огороде: полю, поливаю, просто хожу по жаре часами. А может, это вредно при таком диагнозе?

Мне уже за 60. Болезней — букет. Лечусь, борюсь с обострениями, чтобы чувствовать себя хотя бы сносно. Пиелонефрит, холецистит, панкреатит, зоб, гипертония, обструктивный бронхит, дисбактериоз, хронический геморрой. И это не все. А вот гинекологических проблем почти не было. Правда, у меня первичное бесплодие. Я бездетна. Причину так и не выяснили. А после 35 лет уже не стала продолжать выяснять. После 40 лет одни врачи обнаружили миому, кисту, а другие говорили потом, что гинекологически здорова. Короче, я никогда не заостряла внимания на гинекологии. К тому же мало что в этом смыслила, считала, что миома (или киста) небольшая, почти не замечала ее присутствия. Ни приливов, ни боли, ни обильных кровотечений не было. А в прошлом году, на 61 году жизни, вдруг стал сильно болеть низ живота. По-особому болел: в самой нижней точке тупая, давящая боль, там образовался какой-то болевой комок. Казалось, сделаю шаг 2-3 и выпадет матка или еще что-нибудь. Боль стала усиливаться с каждым днем, когда ускоряла шаги при ходьбе, поднимала тяжести, при смене положения тела (перевернуться на бок в постели, встать с нее, сесть стало больно). Терпела... Но перед Новым годом не выдержала, пошла по врачам. И начались буквально гадания на кофейной гуще. Наш гинеколог ничего не увидела, осмотрев меня с помощью зеркала. Сказала: «Матка небольшая, никаких серьезных отклонений». Через неделю опытный городской врач из больницы то же повторила. Ну что оставалось делать? Пошла к урологу. В платной поликлинике заплатила около 1 тысячи за прием и сделала 2 анализа. Прошла УЗИ почек. Нашли отклонения. Стали лечить урологическое заболевание. Прошла один курс. Он дал лишь частичные улучшения. Видимо, за счет антибиотика. Подождала недели две, тупая боль не проходит, и дисбактериоз обострился, геморрой. Стала лечить и то, и другое. Побывала у проктолога. Потом опять пошла к терапевту. Он сказал, что подобную боль может вызывать больной желудок, и панкреатит, и холецистит. Сделала УЗИ брюшной полости — печень признали нормальной для моего возраста, а поджелудочная воспалена. Стала лечить поджелудочную. Короче, принимала 4 месяца 15 лекарств, а низ живота тянуло, давило... Пошла опять к гинекологу — попросила сделать УЗИ. Врач согласилась, при этом тон ее был таким, что уместно вспомнить поговорку: чем бы дитя ни тешилось... Результат — гиперплазия эндометрия. По словам гинеколога — не такой уж страшный диагноз. Этот вывод я сделала, исходя из того, что ни лечения не было назначено и ни каких советов и рекомендаций мне не дали. Правда, направили на анализ, дабы исключить рак. Но даже здесь мне или не повезло, или все как всегда... Пришла я через 10 дней за анализом и услышала слова: «Все у вас нормально». Счастливой себя не почувствовала: во-первых, боли (пусть и терпимые, но постоянные), во-вторых, как-то мимоходом это говорилось. Скоропалительно сделали выписки и проводили. Я спросила только одно: «Так что, я, выходит, по гинекологической части здорова? Причины боли мне стоит искать у других специалистов?» На что получила ответ: «Нет, вы должны наблюдаться у гинеколога». Следующий вопрос возник сам собой... Но промолчала. Как же гадко я себя почувствовала, когда, развернув выписку, прочитала вместо диагноза короткое заключение: «Соскоб скудный, дать заключение не представляется возможным».

Или я ничего не понимаю и потому воспринимаю подобное как наплевательское к себе отношение: как никак скоро 62 и особой ценности не представляю — простая русская баба, каких миллион в России, или действительно не с чего было брать этот соскоб? Кому задать этот вопрос, спросить совета? Кто внесет ясность в суть выписки? Врачи не смогли или не захотели сделать нормальный соскоб?

И как мне лечиться, имея гиперплазию эндометрия? Живу в селе. Работаю на огороде: полю, поливаю, просто хожу по жаре часами. А может, это вредно при таком диагнозе? Отлегло ведь чуть-чуть, и сидеть без дела я не привыкла. От лекарств, не имеющим к гиперплазии отношения, билирубин до 60 поднялся. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь.

С уважением Л. Володина, Кемеровская обл.

Спешим помочь

НЕ ПРОСИ У ЛЮДЕЙ ПОМОЩИ, САМА СЕБЕ ПОМОГАЙ

Для Инны Людвиговны Левошиной из Саратова, автора письма «Делать ничего не могу и не хочу, тоска жуткая...» («Айболит» №16 за 2010 г.).

Милая женщина, ты сама себя накручиваешь. Ну как можно писать, что ты ничего делать не хочешь, только лежишь и стонешь?! Бери пример с меня. Мне в октябре 76 лет стукнет. Двадцать лет назад получила травму правой руки. Кроме этого, болячек целый вагон и тележка. Бывает, не хочется вставать с постели и что-то делать. Но я себе говорю: «Зина, вставай! Хватит валяться в кровати!» Помаленьку расхожусь. Всю работу приходится делать одной рукой, ее постоянно сводит судорогой. Боюсь, что однажды мне от нее и в больнице не помогут. Лечусь сама, как могу. Врачи не лечат, говорят: «Что вы хотите: у вас такой возраст!» А у меня нет в доме воды, приходится таскать с улицы, печку топлю дровами. И живу! А вам, Инна, такой совет: не проси у людей помощи, сама помогай себе, да не стонами и лежкой в постели, а упорством. Иначе ничего у тебя не получится. У меня болят ноги постоянно, делаю компрессы, иначе не смогу передвигаться самостоятельно. Бери себя в руки, милая.

Зинаида Ильинична Зуева, Костромская обл.

ХИРУРГ ЗАВЕРИЛА, ЧТО КЛИМАКСА НЕ БУДЕТ...

Для Татьяны из Московской обл., которой предстоит операция по удалению матки («Айболит» №16 за 2010 г.).

Мне 46 лет. Я после операции по удалению матки и одного яичника через месяц и одну неделю стала принимать «Фемостон 1/5». Хирург заверила, что климакса не будет, яичники, дескать, функционирующие. Цикл до операции ни разу не нарушался, как часы был. Гормоны тоже климакса не предвещали. Но после операции, увы, начались небольшие приливы, я их вначале с гриппом путала. Как только стала пить «Фемостон 1/5», приливы сразу прошли, буквально со второго дня. Но увеличилась и стала беспокоить грудь. Полтора месяца принимала заместительную гормональную терапию и бросила после того, как сделала УЗИ. Оно показало, что яичник работает. Решила, если будут приливы, попробую перейти на гель и использовать небольшую дозировку. Но приливы так и не вернулись. Два месяца пью только витамины, все нормально. А вообще говорят, что гормоны действуют не сразу, недели через три должно все прийти в норму. А в течение года функция яичников восстанавливается у большинства женщин до 50 лет. Гормоны принимать всегда успеете.

Татьяна Ивановна, Тюмень

***

Для Татьяны из Московской обл., («Айболит» №16 за 2010 г.).

Хорошо, когда хоть один яичник сохраняется. Теперь все будет о'кей! Восстановление быстро пройдет, не успеете оглянуться. Я уже зарядку начала делать. У меня скоро будет 2 месяца после такой операции. Уже никаких следов от нее не осталось. Последняя капля мазни была неделю назад, и то через перерывы в несколько дней. Удачи!

Ксения, Башкирия

***

Для Татьяны из Московской обл., («Айболит» №16 за 2010 г.).

Хм, я с почти такой же полукастрацией — мне шейку оставили — живу уже больше года, и никаких проявлений климакса пока не было. И вообще, мои полтора яичника заработали уже через месяц после операции. Конечно, у всех все по-разному, но пить таблетки заранее не стоит. А дома берегите себя, не поднимайте ничего тяжелого, даже чайник. Не забывайте, что внутренние швы заживают долго, примерно полгода. Поправляйтесь!

Светлана, Белгородская обл.

Для Татьяны из Московской обл., («Айболит» №16 за 2010 г.).

Танечка и все, кто уже отмучился! Всех поздравляю и желаю скорейшего выздоровления! Мне все это еще предстоит...

Марина, Ярославль

***

Для Татьяны из Московской обл., («Айболит» №16 за 2010 г.).

Я, наверное, скоро в психушке окажусь. После 17 лет наблюдения за миомой, с критическими цифрами клеточного железа, после неоднократных письменных отказов от операции и ора в кабинете гинеколога я сдалась. Сегодня пошла делать УЗИ перед операцией. Теперь в шоке! Яичники уже нерабочие, матка уменьшилась, узлы уменьшились на 3 мм. Правда, есть внутренний эндометриоз и гиперплазия. Узист очень удивился, что есть месячные, говорит, что их давно не должно быть. Анализ гормонов, который я делала в феврале, показал, что еще 2 года климакса можно не ждать. Голова кругом! Пошла в свою женскую консультацию за советом, а там ничего сказать не могут. А мне на операцию ложиться через несколько дней. Боюсь теперь, что соберусь, чулки с бандажом куплю, а меня на нее не возьмут. И опять УЗИ, выскабливания и гадание: переродилось — не переродилось? Так что все мои жалобы на боли внизу живота и пояснице и постоянное желание пописать, которые я связывала с миомой, выходит, имеют другую причину? Я на грани истерики...

Оксана, Омск

КСЮША ДАЖЕ НЕ ТАНЦЕВАЛА С МАЛЬЧИКАМИ...

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа, которая сильно потеет («Айболит» №9 за 2010 г.).

У моей подруги гипергидроз: мокро под мышками, ладони мокрые. Этим 3% населения России страдает. И Ксюшка тоже: не танцует с мальчиками, нервничает перед свиданиями, проблемы с выбором одежды. Что только не делала. Последнее решение приняла: колоть ботокс. Родственники переполошились и начали искать другие варианты. Перепробовали кучу антиперспирантов: «Рексона», «Секрет платинум», «Виши». Потом обнаружили «Максим». Это не реклама, но Ксюше реально помогло. Его в открытой продаже нет, Ксюшка до сих пор с кем-то договаривается, ей привозят. Не знаю, как насчет неврологов, у многих это просто особенность организма такая.

Алена, Караганда

У МЕНЯ ТАКОЕ БЫЛО В 19 ЛЕТ

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа («Айболит» №9 за 2010 г.).

У меня такое в 19 лет с руками было, прошло после сильной эмоциональной встряски. Вытащи таракана и убей — не загоняй его глубже. Если хочешь сама избавиться, то пока:

* вспоминай ситуации, в которых начинаешь потеть;

* найди в них фактор, который везде присутствует;

* задавай себе вопросы и ориентируйся на ощущения в теле, по принципу «холодно-горячо».

Игорь Саранский, Пятигорск

А У МЕНЯ СИЛЬНО ПОТЕЮТ ПОДМЫШКИ

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа («Айболит» №9 за 2010 г.).

А у меня сильно потеют подмышки. Зимой это незаметно, но летом мокрые пятна на футболке видны издали. На работе ничто и никто вроде не напрягает, всех знаю, и не один год, но через пару минут общения футболка хоть выжимай, особенно если смеюсь. А если просто сижу за письменным столом и ни с кем не общаюсь — сухо. Так же потею, если еду на машине со скоростью более 120 километров в час и в это время музыка громко играет. Думаю, я здоров, вес в норме, качаюсь, есть вегетососудистая дистония. Контрастный душ не помогает, хотя... Может не правильно обливаюсь?.. К психотерапевту идти не хотелось бы.

Николай, Самара

НЕ НАДО ДУМАТЬ О МОКРОЙ ОДЕЖДЕ

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа («Айболит» №9 за 2010 г.).

У моего брата такая же проблема. Потеют подмышки, когда находится среди людей, даже когда просто выходит из дома в магазин и ни с кем не общается. Что интересно: перестает потеть после нескольких рюмок чего-нибудь крепкого и если сильно устанет. Брат причину потения знает: это происходит потому, что постоянно думает, не мокрая ли футболка (рубашка) и не заметят ли другие. Вопрос в том, как перестать думать об этом. Это чисто психологическое...

Евгений, Орловская обл.

***

Для Светланы Георгиевны Геполаевой из Владикавказа («Айболит» №9 за 2010 г.).

Купил препарат «Формидрон» (аналог российского «Формагеля»), так от него кожа на пальцах посохла. Сейчас пальцы сухие и не потеют, а на подмышки вообще никакого действия не оказал: как были мокрыми, так и остались.

И. И., Сызрань

МАССАЖ ПОМОГ ЛИШЬ НА 2 НЕДЕЛИ

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, автора письма «Чувствую только пятку, она живая», у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

У меня тоже болит спина в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и отдает в правую ногу. Сделала МРТ. Обнаружили начальную стадию остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника, протрузии дисков L4-5, L5-S1. Посоветовали мануальный массаж и вытяжение позвоночника. Массаж помог на 2 недели. Проколола курс «Мильгаммы» (10 ампул) и сделала 10 сеансов обыкновенного массажа — помогло на месяц, но сейчас нога снова немеет. Не решилась на вытяжение позвоночника. Надеюсь, что кто-то из читателей «Айболита» сделал эту процедуру и напишет об этом. Буду читать следующий номер «Айболита» внимательно. Может, и на свой вопрос найду ответ.

Ирина Владимировна Сулинина, Московская обл.

***

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, («Айболит» №14 за 2010 г.).

Купите себе ортопедический пояс для поясницы. Он удобен, можно носить под одеждой и, главное, очень хорошо помогает при болях в пояснице (не только снимает боль, но и лечит).

Иван Иванович, Курская обл.

***

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, («Айболит» №14 за 2010 г.).

Нужно пройти магнитно-резонансную томографию поясничного отдела позвоночника и дальше уже решать в зависимости от результатов. Советую — не тяните. Сейчас я на лечении. Болела спина 2 недели — томограф показал смещение позвонков и протрузию дисков. Отказала нога, почти не хожу. Это же неврология! Сейчас колют «Афлутоп» (блокада), заметно легче. Выздоравливайте.

Лариса Окунева, Красноярск

***

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, («Айболит» №14 за 2010 г.).

Боль хорошо снимает аппликатор Кузнецова или Ляпко. Полежите на нем 20 минут, но можно и больше, и боль пройдет.

Н. В. Усольцева, Кировская обл.

***

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, («Айболит» №14 за 2010 г.).

Остерегайтесь массажей на позвоночник! Проверьтесь нужно на плотность костей. Если не хватает кальция, массаж строго запрещен, причем навсегда! При искривлении плавайте, делайте специальные упражнения, а не какие-нибудь. Проверьтесь на радикулит. Здесь может помочь медная проволока вокруг поясницы. Здоровья всем!

Мария, Дагестан

Это точно не рассосётся. Лечитесь!

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, автора письма «Чувствую только пятку, она живая», у него болит поясница («Айболит» №14 за 2010 г.).

Боль в спине — очень распространенная проблема. И вариантов лечения масса. Но почему-то люди всегда забывают самое элементарное: для начала надо лечь в больницу и пройти нормальный курс лечения, а не запускать болезнь годами. Болезни позвоночника сами по себе не проходят, поверьте. Это точно не рассосется. А после того, как врачи снимут обострение болезни, необходимо до конца своих дней, ежедневно, несколько раз в сутки делать элементарные упражнения на скручивание позвоночника. Подробно описывать их не буду. Сделать их можно в любое время и везде: на работе, дома, на прогулке. Через месяц занятий вы забудете, в каком месте у вас болело.

Аркадий Сергеев, Рязань

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Такая история — *Думай, думай*

Хотелось сжаться и лежать

Для Людмилы Николаевны Павловой из Рубцовска, Алтайского края, у племянника сдавливает грудь, трудно дышать, появляется страх, диагноз — вегетососудистая дистония («Айболит» №6 за 2010 г.).

Живя на Севере, 10-12 лет назад я перенесла точно такое же состояние: страх умереть от нехватки воздуха, повышение артериального давления, ощущение сжатости за грудиной (комка). И тоже ставили диагноз вегетососудистая дистония и гипертония. Что только мне не делали и какие лекарства я только не принимала! На фоне такого состояния началась депрессия. Хотелось сжаться и лежать, чтобы никто из родных не трогал. Я перестала читать книги, смотреть телевизор. Приступы случались все чаще. Я не ела, пила очень мало, похудела и перестала ходить. С помощью мужа добиралась до туалета и назад. Себя уже похоронила... Однажды сын привел к нам домой преподавателя по психологии. Он долго разговаривал со мной о моем детстве, юности. Уходя, дал задание вспомнить с первых дней моей жизни все, что происходило со мной. В то время я боялась даже спать. Казалось, засну и тут же умру. Доктор приходил через каждые 3 дня в течение 2-3 месяцев, мы беседовали. Каждый раз, уходя, давал мне задания на воспоминания, одновременно учил меня заново кушать. Начинала я с четвертушки яблока, потом стала съедать половинку, потом поляйца и так далее. Эти задания отвлекали мои мысли от того, чего я боялась. К весне потихоньку научилась заново ходить. Появилось желание полежать на солнце, на зеленой травке, погреться, увидеть небо. Не знаю, как это он мне внушал, но разговаривал он много. Беседовал о чем-то и с моими родными, сидя на кухне. Я ждала лета с таким нетерпением! Потом, взяв отпуск, муж повез меня на большую землю (так у нас на Ямале называли материк). Приступы становились все реже и реже, но в дороге они еще повторялись. Я просила мужа остановить машину и прогуливалась 10-15 минут — и приступ уходил, а мы ехали дальше. Доехали до Белгородской области, там в небольшом городке купили времянку с землей, провели лето. Возвращаясь на Север, я знала, что на теплой земле, на Белгородчине, у нас есть уголок, куда мы в любой момент можем уехать и наслаждаться теплым солнцем, травой. Приступы стали редкими, я научилась справляться с ними. Почувствовав их приближение, начинала думать о чем-то хорошем. Например, о том, что мы переберемся на другое место жительства, как там все обустроим, какие цветы и деревья посадим. Вот и вашему племяннику надо себя уводить от плохих мыслей. Приступы у меня повторялись 2-2,5 года, потом перестали беспокоить. Сейчас мы с мужем уже пенсионеры, нам по 63 года. Перебрались жить на Белгородскую землю. В первый год приступы случались раза два. Но как только они начинались, я начинала пить успокоительные таблетки (по 1/2 таблетки «Амитриптилина»). Конечно, сразу появлялась вялость, клонило в сон. Зато за 3-5 дней, принимая по 1/2 таблетки 1-2 раза в день, все проходило. Боитесь принимать такие сильные таблетки? Попробуйте принимать феназепам, он мне тоже помогает. Благодарю Всевышнего, что в последние 2-3 года приступов не было. Вот так я переборола это состояние.

Не знаю, поможет ли вам мое письмо хоть в чем-то, но твердо убеждена: от приступов можно избавиться. Найдите только хорошего психоаналитика. Желаю вашему племяннику скорейшего выздоровления!

С уважением

Лариса Григорьевна Ткаченко, Шебекино, Белгородская обл.

Не пропусти сезон

Секреты из грибного лукошка

Грибы считаются одним из лучших природных лекарств, которым можно вылечить все — от обычной простуды до злокачественной опухоли.

БОЛИТ СЕРДЦЕ? ЕШЬТЕ БОРОВИК

В белом грибе обнаружен алкалоид герцедин, применяемый при лечении стенокардии. Сушеные белые грибы — надежная профилактика рака. Их можно кушать как сухарики, покрошить на только что приготовленное блюдо или добавить в салат, наслаждаясь изящным грибным ароматом и вкусом.

Сердечникам и гипертоникам полезно пить для профилактики обострения болезней настойку из белого гриба: в литровую банку надо положить только шляпки грибов и доверху залить водкой. Настаивают в теплом темном месте 3 недели, процеживают. Пьют в качестве лекарства по 1 чайн. ложке перед едой 3-4 раза в день курсами по 3 недели, делая перерыв в 7 дней.

ЛИСИЧКИ ГОНЯТ ПАРАЗИТОВ

Если есть лисички, то не только все глисты быстро покинут ваш уютный организм, но и их личинки погибнут. Правда, лекарственное вещество теряет свои свойства при нагревании до 60°С, а при холодной засолке его разрушает соль. Так что, в лечебных целях, лучше использовать свежие и сушеные грибы или делать настойки. Вот как готовить водочную настойку: залить 2 ст. ложки измельченных свежих грибов (сухих — 3 чайн. ложки с верхом) 150 г водки и настаивать 2 недели в холодильнике, а потом, не фильтруя, а только периодически взбалтывая, принимать по 1 чайн. ложке на ночь. Эффект будет удивительный — ни от остриц, ни от аскарид, и даже власоглавов и следа не останется как от них самих, так и от их яиц. Этой порции как раз на месячный курс лечения и хватит.

Кстати, настоем из лисичек, так же издавна лечат ангину, фурункулез и нарывы. Дело в том, что именно в лисичках больше всего антибиотических веществ, благодаря которым, лисички также задерживают рост туберкулезной палочки.

ОПЯТА — ЛУЧШЕ АНТИБИОТИКОВ

В разных видах опят содержатся противораковые вещества и природные антибиотики. Осенние опята используются как слабительное средство, а зимние богаты белками, обладают противораковым и противовирусным действием. Кашица из лугового опенка способна уничтожить золотистый стафилококк и кишечную палочку, а также благотворно влияет на функционирование щитовидной железы. Всего достаточно 100 г опят, чтобы удовлетворить потребность организма человека в таких химических элементах, как цинк и медь.

СТРОЧОК БОРЕТСЯ С АРТРИТОМ

Строчок прекрасно снимает боли, поэтому настойки из строчков используются при разного рода суставных заболеваниях, артритах, радикулитах, ревматизме, полиартритах, остеохондрозе, шпорах стоп, разросшихся косточек, а также для лечения панкреатита и поджелудочной железы, при онкологии на поздних стадиях, когда необходимо обезболивание. Настойку делают из измельченных сухих грибов (около 10 г). Их заливают 150 г водки, размешав, плотно закрывают и настаивают в холодильнике 2 недели. Втирают ее в больные места и укрывают теплым шерстяным шарфом.

P.S. Грибы полезны не всем. Они тяжело перевариваются и не являются диетической пищей. Вареные и жареные грибы нужно есть только свежеприготовленными, через день они становятся вредными для здоровья.

ДОКТОР ГРУША

Груша способна не только унять сердцебиение, но и улучшить настроение, она полезна при болезнях мочевыделительной системы, особенно хронических заболеваниях почек.

ДИАБЕТИКАМ В СЕЗОН НУЖНО РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАТЬ СОК ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ ПО 50-70 Г ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. ДОЗУ МОЖНО ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИТЬ ДО 1 СТАКАНА.

У груши есть одно уникальное свойство: она естественный антибиотик. По содержанию питательных микроэлементов груша занимает первое место среди фруктов. Отвар груш или листьев усиливает выделение мочи, убивает гнилостный запах, уменьшается болезненность при мочеиспускании.

Врачи-нефрологи рекомендуют регулярно пить компот и отвар из лесных груш. Готовить его несложно: укоротите хвостики у 1 кг груш, удалите затвердевшие части у соцветия, залейте груши водой и проварите 5-6 минут, после чего сразу же залейте кипящим сиропом, приготовленным из расчета 0,5 кг сахара на 1 стакан воды. Варите варенье в один прием до тех пор, пока груши не станут прозрачными, а сироп не приобретет красноватый цвет, после чего закатайте в банки.

Свежие и сухие груши полезны при ожирении, сахарном диабете, цистите, поносах, особенно если вам уже за 50 лет. Для этого отварите 1/2 стакана груш и 3 ст. ложки овсяной крупы в 2 стаканах воды, настаивайте 1 час. Процедите и принимайте по 1/4-1/2 стакана 4 раза в день. С осени до весны пейте компоты, душистые чаи из лесных груш и почувствуете, как улучшается здоровье: давление придет в норму, головокружения и головные боли станут реже беспокоить, а желудок, почки и селезенка только спасибо скажут.

Пригодится

При кровоточивости десен потожмите сок половины лимона, смочите в нем тонкую кисточку с мягкой щетиной и аккуратно смажьте десны. Делайте эти процедуры после каждого приема пищи и перед сном.

Во время лечения туберкулеза по утрам, натощак, съедайте 2 листа алоэ в течение 2 недель, заедайте сырым яйцом и сливочным маслом. И еще, для очищения легких ешьте сушеные яблоки.

Для укрепления иммунитета принимайте по 1-2 чайн. ложки сока из свежих листьев петрушки на 0,5 стакана молока или с 1-2 ст. ложками сметаны за 15 минут до еды 3 раза в день.

При ожоге смешайте 1 ст. ложку молока с 1 чайн. ложкой муки до однородной массы. Полученную кашицу нанесите на обожженную кожу примерно на полчаса.

От простуды с сильным кашлем смешайте 1 л меда, 2 л воды, добавьте 2-3 стручка горького перца. Смесь кипятите на среднем огне 15 минут, укутайте плотнее и настаивайте 2 часа. Пейте лекарство по1 стакану перед едой 3-4 раза в день, пока не выздоровеете. Снадобье храните в холодильнике.

Актуальная тема — *Что лучше?*

Чем питаться после смога

Любой смог, дым и прочие загрязнения воздуха способны запустить в организме не только процесс старения, но и серьезные заболевания. Как питаться, чтобы побыстрее очиститься от грязи?

1 Съедайте по 100-200 г граната и винограда. Они содержат эллагиновую кислоту, которая помогает быстрее преобразовать опасные вещества в тот вид, который легко вывести через почки.

2 Яблоки и грейпфруты помогают печени вырабатывать глюкуроновую кислоту. Она, соединяясь с токсинами, выводит их прочь. Съедайте 2-3 яблока и 1 грейпфрут в день, желательно не в один присест. Таким же эффектом обладает капуста брокколи.

3 Спаржа и грецкие орехи — недешевое удовольствие. Впрочем, такой же эффект оказывают красная рыба и говядина. Спаржи и орехов достаточно 30-50 г в день, а вот мяса и рыбы придется съесть побольше — 100-200 г.

4 Рыбий жир или просто жирная рыба, говяжья печень, сыр, сливочное масло и яйца снабдят вас витамином А (ретинолом) — мощным антиоксидантом. Ретинол поможет восстановиться после смога сетчатке глаз, слизистым, уменьшит морщины и высыпания на коже. Кроме того, он повышает сопротивляемость респираторным инфекциям.

5 Морковь, желтый и зеленый сладкий перец дополнят витамин А бета-каротином. Не забывайте съедать пару морковок или перцев.

6 Молоко, кефир и йогурт одарят вас витамином B_2 (рибофлавин). Кипяченое молоко тут не помощник. Рибофлавин замедляет рост катаракты и снижает частоту мигреней. Не забывайте об 1-2 стаканах молочных продуктов в день.

7 Крупы, горох, свекла и бананы снабдят вас важным для укрепления костей микроэлементом — марганцем. Поэтому хотя бы одна порция в день обязательна!

8 Арахис, пророщенные зерна (пшеницы, овса, риса), зеленые листовые овощи, капуста, яичный желток, соевое масло содержат витамин Е. Это мощнейший антиоксидант, предотвращающий развитие рака, в том числе кожного, снижает развитие сердечных приступов. Ешьте как можно больше зелени и капусты.

9 Чеснок, проростки пшеницы и тунец содержат селен. Он отлично защищает клетки от рака и предотвращает сердечные приступы. Всего 200 мкг селена в день снижают риск развития инсультов и инфарктов на 39%. Те же 200 мкг селена в день сокращают заболеваемость астмой на 50%, а раком легких на 46%. Как раз то, что нужно после смога! А от запаха чеснока можно избавиться, пожевав кофейное зерно.

И еще хорошо бы бросить курить. Постарайтесь придерживаться этого лечебного меню хотя бы пару месяцев, пока воздух не очистится.

На приёме у диетолога

Варите фасоль правильно

ИЗЮМ ЗАСТАВИТ КИШЕЧНИК РАБОТАТЬ

Мама страдает от запоров, но принимать слабительные не хочет, говорит, что все таблетки — сплошная химия. Посоветуйте рецепт какого-нибудь простого народного средства, которое поможет наладить работу кишечника.

Н. Муравьева, Москва

Ошпарьте кипятком и хорошо промойте по полчашки изюма, чернослива без косточек, сухих яблок, фиников, инжира, кураги или урюка. Проверните сухофрукты в мясорубке, а затем взбейте миксером в пюре. Добавьте по полчашки настоя молотого льняного семени, толченых орехов, жидкого меда и хорошо перемешайте все в вязкую массу. Пусть мама принимает лекарство по 1/2 чайн. ложки, а если эффекта не будет — по десертной утром, натощак, днем, за 30 минут до обеда, и на ночь, перед сном. Храните в холодильнике.

БОЛЯТ СУСТАВЫ. МОЖЕТ, Я НЕ ТО ЕМ?

Стали болеть суставы. Сходила к врачу, он выписал лекарства, а вот что нужно есть, не сказал. Проконсультируйте меня.

К. Соловьева, Германия

Ежедневно съедайте 2 апельсина и выпивайте 4 стакана молока. С ними в организм поступает 140 мг витамина С и 400 МЕ витамина D, что в 3 раза снижает риск разрушения суставов. Об этом заявили ревматологи из США, добившиеся значительного улучшения у 500 больных артритом, которых перевели на такое питание. Пейте не менее 2,5 л жидкости в сутки. Обезвоживание лишает суставы естественной смазки и заставляет растрескиваться хрящевые прокладки. Лучшие напитки — зеленый чай (по 4 чашки ежедневно) и березовый сок. Полюбите сыр и бобы. Это прекрасные источники необходимого суставам кальция.

НАУЧИТЕ ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ ФАСОЛЬ

Можно ли варить фасоль, не замачивая ее?

Гульнара, Владикавказ

При замачивании в воде растворяются содержащиеся в фасоли вещества, которые не перевариваются организмом. Поэтому воду надо сливать и варить в свежей. При замачивании сокращается время приготовления фасоли, а значит, в ней сохраняется больше витаминов. Если времени мало, прокипятите фасоль пару раз по 3 минуты, меняя воду. А потом уже варите до готовности.

Вы просили рассказать

КАК ВЫБРАТЬ ХОРОШУЮ КОЛБАСУ

В какой оболочке лучше покупать колбасу: в натуральной или в целлофане?

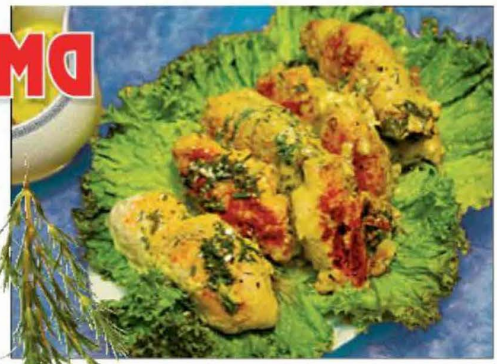
Александр Омелин, Екатеринбург

Естественно, в натуральной оболочке вкус лучше, так как ее делают из обработанных кишок. Кроме аромата и аппетитного вида, такая оболочка содержит полезные желирующие вещества, укрепляющие суставы, ногти и волосы. Но в целлофане срок хранения действительно дольше. В домашнем холодильнике при температуре 3-4°С надрезанная вареная колбаса в искусственной оболочке может храниться 72 часа, а в натуральной — 48 часов. В любом случае колбасу нужно заворачивать в пищевую фольгу.

Ирина Плеско, врач-диетолог

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ СМЕШАЙТЕ 2 СТАКАНА СВЕКОЛЬНОГО СОКА, 1,5 СТАКАНА КЛЮКВЕННОГО СОКА, 1 СТАКАН ВОДКИ, 250 Г МЕДА И 1 ЛИМОН. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Обедаем дома



БОРЩ ЗЕЛЁНЫЙ С РИСОМ

3 л воды или бульона, 4-5 крупных картофелин, 3 яйца, 1 средняя морковь, 3-4 ст. ложка риса, сметана, луковица, по пучку щавеля, петрушки и укропа.

В кипящий бульон добавьте нарезанный соломкой картофель и промытый рис, когда картофель готов — положите мелко порезанный пучок щавеля и отварные, нарезанные кубиками яйца. После этого — отдельно обжаренную луковицу, натертую обжаренную морковь, 0,5 стакана сметаны, соль положите по вкусу. Затем добавьте всю нарезанную зелень и выключите. Борщу дайте постоять 30 минут.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЁННАЯ В ЙОГУРТЕ

1,5 кг курицы, 500 г густой сметаны или йогурта, 100 г растопленного сливочного масла, 3 средних яйца, 1 лимон.

Подливка — прекрасный соус к рису, с которым хорошо подавать курицу. Натрите цедру лимона, выдавите сок. Снаружи облейте курицу лимонным соком, внутри натрите лимонной цедрой. Поместите тушку на блюдо, накройте и поставьте в холодильник на 2-3 часа. Переложите курицу в форму, сверху залейте сливочным маслом, добавьте 100 мл воды и приправьте по вкусу, запекайте 35 минут. Соедините йогурт, яйца и 5 ст. ложек воды в миске, взбейте. Залейте смесью курицу и верните в духовку на 15 минут или пока йогурт не загустеет. Сразу подавайте.

МЕДОВАЯ КОВРИЖКА С МАКОМ

400 г муки, 200 г меда, 2/3 стакана сахара, 50 г топленого масла, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя, соль и молотая гвоздика на кончике ножа. Для начинки: 1 стакан мака, 100 г меда.

Для теста в сотейник положите мед, сахар, влейте 1/3 стакана воды, доведите до кипения остудите. Помешивая сироп, всыпьте муку, смешанную с солью и разрыхлителем, добавьте разогретое масло и гвоздику, замесите тесто. Раскатайте в пласт, переложите на противень и поставьте в духовку на 15-20 минут. Для начинки: мак залейте кипятком, оставьте на 30 минут, откиньте на сито, обсушите, разотрите, добавьте мед. Когда коврижка будет готова, разрежьте пласт теста пополам и горячим смажьте начинкой.

Из грибов

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ

500 г баклажанов, 400 г сушеных грибов, по 100 г топленого масла и лука, соль.

Грибы отварите, нарежьте, обжарьте. Лук нарежьте и смешайте с грибами, посолите и жарьте до готовности. Вырежьте у баклажанов вдоль углубление, наполните грибами с луком. Поместите в духовку и запекайте 20-30 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

600 г шампиньонов, 200 г вешенок, 100 г репчатого лука, 80 г сыра, 200 мл сливок, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Отделите ножки грибов от шляпок. Ножки шампиньонов, вешенки и репчатый лук мелко нарежьте, посолите, поперчите и обжарьте. Влейте сливки и тушите 5 минут. Шляпки грибов наполните получившейся смесью, посыпьте тертым сыром и поместите в духовку.

САЛАТ ИЗ ВЁШЕНОК

Половина отварной курицы, 500 г вешенок, 5-6 вареных яиц, лук, перец черный, соль, зелень, майонез.

Вешенки порежьте и обжарьте. Мясо курицы порежьте. Яйца и лук измельчите, перемешайте. Добавьте перец, зелень, заправьте майонезом.

Уверена, что читателям «Айболита» понравится свинина с овощами

Уже много лет выписываю «Айболит». Спасибо за чудную газету! Пусть буду нескромной, но все-таки о себе скажу, что я прекрасно готовлю. Мои кулинарные таланты ценят и родные, и друзья. Свою семью балую разными блюдами, рецепты которых собираю и записываю в свою тетрадь. Наиболее вкусные отмечаю галочкой. Парочкой своих самых любимых рецептов я спешу поделиться. Уверена, что вы, дорогие читатели, их оцените. Поверьте, будет очень вкусно.

Свинина в овощном ассорти. 4 свиных шницеля, 130 г сыра, 50 г панировочных сухарей, 3 помидора, 1 яйцо, 1 цукини, 1 баклажан, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка маргарина, розмарин, петрушка.

Шницели отбейте, посолите, поперчите. Листики петрушки и ломтики сыра выложите на шницели. Мясо сверните в рулеты и сколите зубочистками. Яйцо взбейте, рулеты обваляйте сначала в муке, затем, обмакнув в яйцо, в сухарях. Обжарьте со всех сторон. Овощи нарежьте кубиками и потушите в маргарине, помидоры порежьте и добавьте к овощам, добавьте измельченный чеснок, розмарин, соль и перец, тушите 10 минут. Разложите по тарелкам, сверху выложите рулеты.

Мясо с грушами и черносливом. 700 г мяса, 0,5 острого перчика, 1 сладкий перец, 1 средний помидор, 1 пучок петрушки, 5 луковиц, 5 плодов чернослива, 3 груши.

Острый перец освободите от семян и мелко порежьте. Нарежьте мелко петрушку и лук. Из сливы выньте косточки и очистите от шкурки. Груши и помидор очистите от кожицы и мелко порежьте. Мясо нарежьте мелкими кубиками и обжарьте до румяной корочки на растительном масле. Затем добавьте к нему перец, помидор и лук. Тушите около получаса. Добавьте сливу, грушу, зелень. Посолите. Тушите до готовности еще около 30 минут. Можно добавить немного воды. Подавайте с отварным картофелем.

Ирина Ленкова, Иркутск

Полезно знать

Чтобы приготовить быстрый соус для запеченного мяса, слейте сок, оставшийся в форме после запекания. Поставьте сковороду на маленький огонь, добавьте мясной сок, 2 ст. ложки муки, немного вина и бульона, приправьте и кипятите 5 минут.

Когда протыкаете курицу, чтобы проверить, готова ли она, выбирайте самую толстую ее часть. Сок, который из нее вытекает, должен быть прозрачным.

Режьте свежие травы типа базилика и мяты ножницами, не ножом, так как весь аромат остается на доске.

Если сельдь соленая, вымачивайте ее не менее 4-6 часов; крепкосоленая — 8 часов и больше, меняя жидкость несколько раз; если сельдь попалась с нежной рыхлой мякотью, вымочите ее в чае.

Все блюда дешёвые, как раз для нашего пенсионерского кошелька

Мне очень нравится в «Айболите» страничка с рецептами разных блюд. Мне интересно у вас человек, который подбирает эти рецепты, случайно не пенсионер? Просто все блюда доступные и дешевые, как раз для нашего пенсионерского кошелька. Я поделюсь своими рецептами, которые, уверена, понравятся многим.

Салат «Разбитое сердце». 1 кг отварного говяжьего сердца, 50 г сыра, 2 луковицы, по 1 стакану грецких орехов и воды, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, специи, соль, сахар.

Смешайте воду, соль, сахар, уксус. Лук нарежьте полукольцами и на полчаса залейте маринадом. Сердце и сыр порежьте соломкой, смешайте с маринованным луком и рублеными орехами. Посолите, поперчите, можете заправить растительным маслом или майонезом.

Язык под серым соусом. 500 г говяжьего языка, 8 горошин душистого перца, 2 бутона гвоздики, 2 лаврового листа, 1 луковица, корень петрушки, соль — по вкусу. Для соуса: 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ст. ложки тертого миндаля, 1,5 ст. ложки муки, по 1 ст. ложке лимонного сока и сахара, по 1 чайн. ложке растительного масла и лимонной цедры, соль — по вкусу.

Язык варите вместе с перечисленными ингредиентами 3 часа, бульон процедите. С готового языка снимите кожицу, остудите и нарежьте тонкими ломтиками. Приготовьте соус: на масле обжарьте муку до золотистого цвета 2 минуты. Влейте 0,5 л бульона, вино, лимонный сок, добавьте цедру и тертый миндаль, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Всыпьте сахар и варите еще 5 минут. Положите в соус ломтики языка и доведите до кипения. Выложите язык на блюдо и полейте соусом.

Светлана Михайловна Талая, Набережные Челны

С пылу с жару — *Рекомендуем*

Побалуйте любимых пирогами

ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ ПИРОГОВ ИЗ ОЧЕНЬ ПРОСТЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НАЙДУТСЯ В ДОМЕ У ЛЮБОЙ ХОЗЯЙКИ.

Открытый слоеный пирог с зеленым луком

300-500 г зеленого лука, 250 г слоеного теста, 30 г сливочного масла, 4 яйца, 1/2 чайн. ложки соли.

Зеленый лук порежьте. В сковороде растопите сливочное масло и выложите лук. Жарьте на большом огне, помешивая, пока лук не потеряет объем и не станет мягким. До зажаривания не доводите! В сковороду к луку разбейте 4 яйца, равномерно посыпьте солью и перемешайте. Сразу же снимите с огня, яйца должны остаться полужидкими. Тесто раскатайте и уложите в форму, выложите лук с яйцами и разровняйте, края теста загните на начинку. Поставьте в разогретую до 200-220°С духовку, пеките до яркого зарумянивания теста 25-35 минут.

Бутерброд-шаурма

На 1 порцию: 2 кусочка готового мяса, 2 ломтика сыра, 1 долька чеснока, по 1/2 тонкого армянского лаваша и помидора, 1/2 чайн. ложки майонеза или сметаны, соль, зелень по вкусу.

Половинку лаваша разложите на столе, на него, ближе к краю, выложите полоску из нарезанного дольками помидора, слегка посолите. Майонез или сметану смешайте с продавленным через пресс чесноком и выложите поверх помидора. Затем уложите мясо и сыр, можно добавить по вкусу зелени — укроп, петрушку, салат, кинзу. У лаваша загните сторону, перпендикулярную выложенной полоске. Это нужно для того, чтобы при еде начинка не вываливалась из открытого конца рулета. На начинку загните боковую сторону лаваша, ту, к которой начинка лежит ближе. Затем закатайте лаваш в виде рулета.

Луковый пирог «для чайников»

Тесто: 75 г маргарина, 1 стакан муки, 3 ст. ложки сметаны.

Начинка: 4 больших луковицы, 1-2 ст. ложки муки.

Обсыпка-обмазка: 50-100 г тертого твердого сыра, лучше острого, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, подсолнечное масло.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в масле до золотистого цвета, посыпьте мукой. Снимите с огня и остудите, начинка готова. Смешайте ингредиенты для теста, замесите колобок, но не раскатывайте. Крем: взбейте вилкой яйца со сметаной, сыр натрите на терке. Затем форму смажьте кусочком маргарина, распределите тесто тонким слоем, на него — начинку, смажьте кремом и посыпьте тертым сыром. Запекайте при температуре 200°С до золотисто-коричневого цвета 35-40 минут.

Пирог с баклажанами (для микроволновой печи)

По 300 г муки и баклажанов, по 150 г сливочного масла и сметаны, 50 г бекона, 3 яйца, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Муку разотрите с маслом, добавьте 1-2 ст. ложки теплой воды и размешайте, вымешанное тесто раскатайте. Дно формы для выпекания пирога выстелите жиронепроницаемой бумагой и выложите на нее ровным слоем все тесто, сформируйте бортики. Смажьте яичным белком поверхность пирога. В отдельную посуду выложите нарезанные баклажаны, добавьте мелко нарезанный лук и кусочки мяса или колбасы, посолите и поперчите по вкусу. Прогрейте в печи на полной мощности 2-3 минуты. Выложите баклажанную смесь на тесто. Отдельно взбейте 2 яйца, оставшийся желток со сливками. Полученной смесью залейте баклажанную смесь. Выпекайте в печи на уровне мощности ниже средней около 20 минут. Дайте отстояться в форме, а затем выньте для окончательного остывания.

Из почты «Айболита»

Нанесите на веки сливочный крем

Предлагаю читателям «Айболита» свой крем для век. Возьмите 25 г любого жирного крема или сливочного масла, добавьте 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла, тщательно разотрите. Наносите утром и вечером, слегка вбивая влажным (намоченным в водном настое ромашки и липового цвета) ватным тампоном.

Елена Алексеевна Полякова, Волгодонск

От усиков над губой — сахар с зелёнкой

У меня стали расти усы над губой. Чем только не пробовала сводить, пока не посоветовали приготовить этот состав. Нужно взять 1 кг сахара, залить его смесью из 1/2 стакана воды и 1/2 стакана 9%-ного уксуса. Поставить в эмалированной кастрюльке на слабый огонь, как только закипит, влить полпузырька зеленки. Как только окрасится в изумрудный цвет, снять и немного остудить. В любую плоскую посудину постелить новый, немытый полиэтиленовый пакет и вылить теплую массу. Место, где надо свести волосы, намазать жирным кремом, взять кусочек «зеленки», размять его и пальцем намазать по ходу роста волос. Через минуту-две резким движением снять, но уже против роста волос. Потом умыться. Я так убрала и волосы на ногах.

Марина Алексеевна Терешкина, Кемерово

Волосы были будто смазанные солидолом

В молодости у меня волосы были жирные, словно смазанные солидолом. Мыла их чуть ли ни по два раза на день. Потом взялась за их лечение. Как? Рвала в огороде листья репейника, крапивы, девясила, подорожника, зверобоя, мать-и-мачехи. Мыла их, пропускала через мясорубку, отжимала. Сок втирала в голову, надевала целлофановый пакет и, обвязав платком, держала 2-3 часа. А отжим клала в кастрюлю и заливала горячей водой, настаивала 2-3 часа — и настой готов. Ополаскивала им голову после мытья. Волосы стали как шелк. Сейчас мне 74 года и ни разу та болезнь не возвращалась.

М. И. Селиверстова, Рязанская обл.

ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ КОЖИ ГРУДИ 100 МЛ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ СМЕШАЙТЕ С 50 Г ЛЕПЕСТКОВ АСТРЫ, КИПЯТИТЕ 30 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИНЯТЬ ДУШ, НАНЕСИТЕ СМЕСЬ НА ГРУДЬ НА 5-7 МИНУТ.

Полезно знать

● **Станьте на 10 лет моложе.** Первое, что выдает возраст и усталость, это грустные складки вокруг губ. «Вбейте» в уголки губ маскирующее средство со светоотражающими частицами — оно спрячет морщинки и сделает улыбку лучезарной.

● **Моментально проснетесь.** Чтобы прийти в себя и быстро проснуться, раскройте глаза как можно шире и попытайтесь дотянуться кончиком языка до подбородка, замрите на 10 секунд. Расслабьтесь и повторите еще 5 раз. Такое упражнение тонизирует мышцы лица, помогает бороться с отеками и предупреждает морщины.

● **Замаскируем морщинки.** Перед тем как делать макияж, нанесите на лицо хороший увлажняющий крем. Он заполнит и выровняет мелкие морщинки. Дайте крему полностью впитаться в кожу (обычно для этого нужно 2-3 минуты) и только после этого приступайте к макияжу.

Пригодится

Для смягчения жесткой кожи локтей протирайте кожу апельсиновым соком, смешанным пополам с растительным маслом.

При черных точках на лице можно 1-2 раза в неделю по вечерам протирать кожу составом из сока лимона и глицерина, взятых в равных частях.

При грубой и шершавой коже рук 2 раза в неделю делайте ванночки из сока квашеной капусты или молочной сыворотки. После ванночки смажьте кожу жирным кремом, на руки перед сном наденьте хлопчатобумажные перчатки, так крем подействует гораздо быстрее.

От гусиных лапок горсть лепестков астры смешайте со сливками до консистенции густого крема, нанесите на кожу вокруг глаз на 10 минут.

Для полоскания рта после чистки зубов в настой из мяты (1 ст. ложку сухой травы залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час) добавьте несколько капель уксуса или лимонного сока.

Намотай на ус

Ухаживаем за шеей

ЧТОБЫ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ КОЖИ ШЕИ, КРЕМОВОЙ ПОДПИТКИ НЕДОСТАТОЧНО.

Для очистки кожи шеи вместо мыла используйте крем для бритья, который действует как легкое нейтральное средство, не раздражающее тонкую и нежную кожу шеи. Перед очисткой можно нанести маску: 2 чайн. ложки творога смешайте с молоком, чтобы получилась кашица, и добавьте 0,5 чайн. ложки оливкового масла. Нанесите на кожу шеи на 10 минут, после чего смойте теплой водой.

*Натрите на терке вареный картофель и добавьте 2 ст. ложки огуречного или томатного сока. Получившуюся массу нанесите на шею. Оберните марлей, целлофаном и утеплите полотенцем или шарфом. Через 15 минут смойте теплой водой. Другой вариант: мелко нарезанные огурцы разложите на ткани и оберните ею шею. Через 20 минут смойте и нанесите любой питательный крем.

Для тех, кому за...

*Если у вас есть мелкие морщинки: 2 ст. ложки соли растворите в 1,5 стакана теплой кипяченой воды. В полученном растворе смочите марлю, отожмите и наложите на шею на 3-4 минуты. Нанесите любой питательный крем.

*Кожа шеи стала вялой попробуйте компрессы из молочного отвара ромашки: горсть соцветий ромашки залейте 1 стаканом молока, поставьте на огонь и доведите до кипения, остудите. Теплой смесью смочите ткань и оберните вокруг шеи. Покройте полиэтиленовой пленкой, а сверху — полотенцем. Через 15 минут снимите компресс, промокните шею полотенцем.

Для красивых губ

* **Чтобы смягчить кожу**, избавить губы от шелушения периодически смазывайте губы (особенно сухие) жирами, например смальцем или салом.
* **Хотите придать свежий естественный вид губам?** Протирайте лимонным, огуречным и морковным соками несколько раз в день.
* **Ежедневно** несколько минут во время умывания сухой зубной щеткой или кусочком грубого махрового полотенца массируйте губы круговыми движениями. Можно задачу упростить и слегка постукивать по губам подушечками пальцев. После массажа смажьте губы жирным кремом и оставьте его на 10 минут.

Реклама

Тепло и уют в вашем доме круглый год

Наш обогреватель согреет вас долгими осенними и зимними вечерами. Обогреватель служит для локального обогрева. Используйте пленочный обогреватель не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице, в любой постройке. Что немаловажно, он не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у вас не заболит голова и вы всегда будете хорошо себя чувствовать. Пленочный обогреватель необходим каждой хозяйке, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды и фрукты. Стоит он почти в 2 раза дешевле, чем другие сушилки, но имеет рабочую поверхность сушки 1200x600 мм, а температура нагрева 65°С. Пленочный обогреватель экономичен, он потребляет электроэнергии в несколько раз меньше, чем обычный утюг. Обогреватель можно эффективно использовать для сушки белья. Купите этот обогреватель, и ваше белье будет сохнуть быстро независимо от погоды. Он максимально прост в использовании, пожаробезопасен и компактен.

Цена 1249 руб.

***

Очень спешила заказать этот обогреватель к осенне-зимнему сезону, потому что после такого засушливого и жаркого лета все прогнозы и народные приметы говорят об одном: зима будет аномально холодной. Так что теперь старая пословица про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и еще за прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи, и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Надежда Н., Владимир

Живая и мёртвая вода помогает всем всегда...

О лечебных свойствах живой и мертвой воды стало известно еще в 1960-е годы. Живая и мертвая вода помогает при более 50 различных заболеваниях. Известный Г. П. Малахов говорил, что с помощью живой и мертвой воды можно вылечить практически все болезни от насморка, гипертонии и гипотонии до болей в суставах и аденомы предстательной железы.

Активированную воду применяют в Японии, Австрии, Германии, Польше, Индии, Израиле, странах СНГ. Эта вода совершенно не опасна ни для внешнего, ни для внутреннего применения. Это еще в 1988 году подтвердил фармакологический комитет СССР (Решение Мо. 211-252*/791).

Мы же, со своей стороны, предлагаем недорогую новинку — прибор для получения живой и мертвой воды «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом у людей. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 л, а верхняя часть таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

В тяжелых экономических условиях прибор для получения живой и мертвой воды «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства, лекарственные препараты. Применяйте его в хозяйстве, в быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги « Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в подарок к прибору «ЖИВИЦА». Живите долго и счастливо!

Цена: 1498 руб.

Домашняя еда без труда

Домашняя лапша — блюдо, от которого сложно отказаться. Даже хозяйки со стажем знают, что приготовление домашней лапши — дело весьма утомительное, а результат, увы, не всегда желаемый. Тонко нарезать тесто — самое сложное. Лапшерезка поможет вам без особого труда и серьезных знаний мастерски нарезать тесто для лапши. Наша лапшерезка проста в использовании. Такой прибор должен поселиться на каждой кухне, ведь с его помощью вы сможете приготовить массу замечательных блюд: лапшу, спагетти, макароны, равиоли, клецки, блины, лазанью и прочее. Лапшерезка BG 901 — учитесь готовить красиво! В данной лапшерезке предусмотрены 9 настроек для выбора толщины теста и несколько настроек для выбора ширины теста, позволяющие вам делать уникальные продукты. Специально для всех покупателей в подарок валик для резки теста, позволяющий делать продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Цена:1649 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год — ОБЛЕГЧАТ жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество и российский производитель.

Цена 426 руб.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей**.

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 140 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

21 год, рост 170 см, вес 65 кг. Курю, но не пью. Я служу в армии по контракту. После службы домой не вернулся, потому что любимая девушка предала наши чувства. Было больно и обидно, но я сильный человек, друзья поддержали. Хочу найти любимую девушку 18-20 лет, простую, добрую, работящую, которая ставит на первое место духовное, а не материальное. Если есть фото, вложите в конверт (верну).

Андрей Скрипников, в/ч 52987 ООДС ИТР, пос. Кумысный, Коченевский р-н, Новосибирская обл., 632642

***

30 лет, рост 187 см, вес 84 кг, инвалид II группы по общему заболеванию, симпатичный, надежный, верный. Жильем, материально обеспечен. Живу в небольшом курортном городе на берегу моря. Только для серьезных отношений познакомлюсь с одинокой, доброй, непьющей женщиной до 36 лет, можно инвалидом, желающей создать семью, быть вместе в горе и радости до конца своих дней. Легкомысленных женщин и для развлечений прошу не беспокоить. Не приемлю предательство, измену.

Без подписи, а/я 37, г/п, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

***

36 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы, не пью, характер мягкий, уравновешенный. Если вам 25-40 лет, вы инвалид, не склонны к полноте, желательно из Майского, Нарткалы, Прохладного, Нальчика — напишите мне.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

37 лет, рост 170 см, добрый, честный, порядочный, без вредных привычек. Высшее образование, работаю. Хочу встретить любимую женщину, простую, верную, добрую, которая хочет, как и я, создать семью.

Без подписи, а/я 366, Саратов, 410012

***

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы, с мягким характером, без вредных привычек. Познакомлюсь со скромной, русской женщиной 25-40 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, можно с ребенком.

Без подписи, а/я 12, г/п, Нальчик, КБР, 360024

***

37 лет, инвалид II группы, без вредных привычек, из простой рабочей семьи. Люблю природу, рыбалку, помогаю маме по хозяйству. Хочу создать семью, встретить спутницу жизни, инвалида II-III группы по зрению или с физическим недостатком, без вредных привычек, близкого мне возраста.

Сергей, ул. Первомайская, 72, кв. 1, Сарапул, Удмуртия, 427960

***

42 года, рост 186 см. Жильем обеспечен, работаю. Для создания крепкой дружной семьи познакомлюсь с доброй, честной, порядочной, хозяйственной женщиной, можно с детьми. Отвечу на серьезные письма.

А. О. Свирин, д/в, п/п 0310 477650, Армавир, Краснодарский край, 352922

***

42 года, рост 170 см, вес 68 кг, без жилищных проблем. Познакомлюсь с одинокой женщиной, с которой горы можно свернуть и которая не предаст, из Москвы, Московской области или близлежащих городов.

И. В. Помялов, д/в, Москва, 109044

***

45 лет, живу в селе, материально обеспечен, есть огород, дом, собака, кошки, рядом лес, река. Есть все условия для жизни. Нуждаюсь в женской помощи. Рассмотрю все предложения.

Игорь Валентинович Пискунов, п/о Яринское, д. Луки, д. 64, Калязинский р-н, Тверская обл.

***

45 лет, рост 184 см, вес 78 кг, инвалид III группы по общему заболеванию, высшее образование, без вредных привычек, беден, несовременен, не работаю. Живу с мамой. Мечтаю о детях. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, которой нужен не работник, а человек, и которая согласна на переезд.

Юрий, а/я 55, Зерноград, Ростовская обл., 347740

***

46 лет, рост 187 см, вес 80 кг, Овен, медработник. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 42 лет, ростом 175 см. Дети приветствуются. Согласен на переезд. Подробности в письме.

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

57 лет, рост 186 см, вес 80 кг, по гороскопу Овен, без вредных привычек, веду здоровый образ жизни, работаю. Познакомлюсь с русской женщиной, по гороскопу Водолеем, без детей, проживающей в частном доме в Ставропольском или Краснодарском крае.

Без подписи, д/в, п/п 6300 474396, Саратов, 410064

***

58 лет, инвалид. Познакомлюсь с женщиной-инвалидом, живущей в Аткарске, Саратове или Пензе для духовной поддержки и заботы друг о друге.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск-4, Саратовская обл., 412484

***

Вдовец, 71 год, обычной внешности, плотник, животновод, не пью и не курю. Спокойный, трудолюбивый, люблю уют и порядок в доме, а также природу, лес, животных и русскую баню. Познакомлюсь с приятной женщиной близкого мне возраста. Кому интересен такой дедушка, пишите. Отвечу всем, выберу одну. Желательно фото (верну). Вкладывайте в письмо конверт с обратным адресом.

Григорий Дмитриевич Скориков, д/в, ст. Кавказская, Краснодарский край, 352140

ЖЕНЩИНЫ

20 лет, рост 150 см, вес 60 кг, инвалид III группы, без вредных привычек, спокойная, простая, добрая. Передвигаюсь с помощью одного костыля, полностью себя обслуживаю: стираю, готовлю. Детей нет. Для серьезных отношений и создания семьи надеюсь познакомиться с мужчиной до 30 лет, инвалидом I, II, III группы, желательно из Ставропольского или Краснодарского края.

Наталья Зоткина, ул. Титова, 95, пос. Комсомолец, Кировский р-н, Ставропольский край, 357830, тел. 8-961-440-06-57

***

26 лет, рост 156 см, вес 64 кг, инвалид II группы (ДЦП), брюнетка, глаза серо-зеленые. Хожу на костылях, но в быту справляюсь. Есть, конечно, свои проблемы, например, не могу повесить белье сушиться. Разведена, детей нет. Исключительно для серьезных отношений ищу русского мужчину не старше 30 лет, без вредных привычек и детей, инвалида с незначительным физическим недостатком, так как не смогу за ним ухаживать, если будет серьезная проблема. Скорее всего, детей я иметь не смогу. Чтобы можно было встретиться, он обязательно должен быть жителем Кавказских Минеральных Вод.

Марина, Ессентуки, Ставропольский край, тел. 8-961-452-09-55

***

33 года, инвалид III группы, работаю. Воспитываю сына-подростка, веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной, брюнетом, возрастом в разумных пределах, можно работающим инвалидом III группы, без вредных привычек. Желательно фото.

Екатерина Коновалова, д/в, п/п 1206 018471, Астрахань, 414029

***

50 лет, рост 160 см, вес 75 кг, приятной внешности, жильем и материально обеспечена. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной от 50 до 60 лет, приятной внешности, без жилищных и материальных проблем.

Александра, г/п, д/в, п/п 467373, Изобильный, Ставропольский край, 356140

***

50 лет, рост 170 см, вес 65 кг, инвалид II группы, без вредных привычек, обслуживаю себя сама, симпатичная, спокойная, добрая. Познакомлюсь с одиноким, добрым, понимающим мужчиной 50-60 лет, высокого роста, можно инвалидом II, III группы, желательно жителем Барнаула.

Ольга, д/в, п/п 0107 162525, Барнаул, 656057

***

55 лет, рост 163 см, вес 60 кг, порядочная, добрая, спокойная, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным русским мужчиной, согласным на переезд ко мне. Пьющих, альфонсов и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Любовь, а/я 16, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

***

56 лет, вдова, рост 158 см, по гороскопу Дева. Средней полноты, доброжелательная, порядочная, заботливая хозяйка. Среднеспециальное образование. Познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, ростом 170-180 см. Подробности в письме и фото (верну). Пьющих, судимых, альфонсов прошу не беспокоить.

Т. Н. Назарова, д/в, Северобайкальск, Бурятия, 671703

***

57 лет, есть небольшая инвалидность, без вредных привычек, русская. Мне одиноко, нет у меня ни дочки, ни сестры. Я не богата, но добрая, искренняя, порядочная. Люблю заниматься домом, садом, огородом, умею выращивать помидоры и цыплят, печь торты. Мечтаю о земельном участке, чтобы было, куда приложить руки и превратить его в райский уголок. Для общения и дружбы надеюсь познакомиться с одинокой образованной женщиной, чтобы быть друг другу поддержкой и опорой в старости. Жду писем от порядочной женщины из Ставропольского края. От вас конверт с обратным адресом.

Н. И. Абакумцева, д/в, г/п, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

59 лет. Не теряю надежды встретить порядочного и надежного мужчину, с которым можно прожить оставшиеся годы жизни, деля радость и горе пополам. Пишите, остальные подробности при переписке.

О. А. Лобова, д/в, п/уд. 009075745, с. Дарьинское, Зеленовский р-н, Западно-Казахстанская обл., Казахстан, 090602

***

63 года, рост 164 см, вес 66 кг, вдова, русская. Живу одна в частном доме. Дети живут отдельно, я от них не завишу. По хозяйству одна не справляюсь — нужен хозяин. Познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста, серьезным, скромным, трудоспособным, средней полноты. Согласна на переезд.

Н. С. Кулешова, д/в, Прохладный, КБР, 361040

***

65 лет, вдова, рост 160 см. Жильем обеспечена. Познакомлюсь с симпатичным, порядочным, надежным и сильным мужчиной 55-65 лет, ростом 175-180 см, можно вдовцом, со спокойным характером и родственной мне душой, без вредных привычек. Из мест лишения свободы, злоупотребляющих алкоголем, наркоманов прошу не беспокоить.

Антонина Сорокина, д/в, г/п, Москва, 101000

***

Моя жизнь похожа на жизнь многих женщин: построили дом, вырастили детей, похоронила мужа, пережила предательство... Сейчас на пенсии, но работаю. Не люблю обмана и не умею обманывать. Мой самый большой недостаток — слишком доверяю людям. За это потом и расплачиваюсь. Живу одна. Летом время летит незаметно, а зимой скучно. Дети, а у меня их трое, живут отдельно, звонят, приезжают, но у каждого своя жизнь. Приглашаю к себе на зиму мужчину или женщину — не важно, лишь бы человек был серьезный. Кто не боится наших сибирских морозов, приезжайте! А там поживем — увидим.

Л. Ю. Еньшина, пос. Троицкий, Кочковский р-н, Новосибирская обл., 632494

РАЗНОЕ

Я украинка, веселая, общительная. Живу в небольшом сельском домике с подворьем, летней кухонькой и немалым участком земли. Приглашаю женщину пенсионного возраста до 75 лет или мужчину от 53 до 75 лет, одинокого, не обремененного детьми. Отвечу всем, кто вышлет чистый конверт.

Нина Федоровна Костюк, ул. Центральная, 47, пос. Денисов, Мартыновский р-н, Ростовская обл., 346671

Давайте поможем нашим детям найти своё счастье

Пишу с надеждой, что мое письмо прочтет добрая, порядочная, некурящая девушка или молодая женщина, которая согласилась бы стать женой моему сыну. Ему 31 год, инвалид III группы (по слуху), работает. На первое мое письмо в газету откликнулась девушка, которая хотела познакомиться. Женя написал ей письмо, но она почему-то не ответила. Потом ей написала я. Она опять не ответила. Что она хотела — не понятно. Второе письмо пришло от мамочки, которая так же, как и я, хочет счастья своей дочери Ольги. Мы встретились. Но у наших детей отношения не сложились. Я желаю Оленьке счастья. Оно обязательно придет, надо только надеяться и верить. Девчата, пишите. Мамы и бабушки, не стесняйтесь и вы. Мы должны помочь нашим детям. В этом возрасте им так трудно найти друг друга.

Е. Г. Маслов, а/я 1708, Ростов-на-Дону, 344069

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Стихи наших читателей

БОГ ДАЁТ ТОЛЬКО ТО, ЧТО МЫ ИСКРЕННЕ ПРОСИМ

Ты меня не кори,
В приговоре помилуй,
Не такая, как все,
Я частица толпы.
С обнаженной душой
Я шагаю по миру,
Как слепая, на ощупь,
Среди темноты.
Но нет страха во мне,
В дрожь меня не бросает,
Через боль и года
Шаг за шагом, вперед...
С головой непокрытой
Шагаю босая
Я всему вопреки,
Пока сердце поет.
Через край мне всего,
Даже слишком хватило,
Удивляясь, прохожий
Оглянется вслед:
«Ненормальная, что ли?
Жизнь полна негатива...»
Ну а я улыбаюсь
Лишь только в ответ.
Потому что люблю
Жизнь, детей и картошку,
И сиреневый цвет,
Соловья над рекой.
Малых внуков своих,
И сиамскую кошку,
И росу на цветах,
И все ночи с тобой.
Тем живу я взахлеб,
Может, в том моя сила?
Не измерить ее,
Как и звезды не счесть.
И у Господа я
Не так много просила,
Лишь бездонной любви,
Чтобы в сердце уместь...
Ты меня не кори,
Я не жадная вовсе,
Пусть незрячая я,
Больно падаю вновь.
Бог дает только то,
Что мы искренне просим,
И поэтому я
Выбираю любовь!

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

НА СКЛОНЕ ЛЕТ ЛЮБОВЬ СВОЮ НАШЛА

Прочитала одном из номеров «Айболита» стихотворение моей землячки, Лидии Афанасьевны Тюриной «Вот и старость пришла — золотая пора». Хочу ответить своим стихотворением. Я дарю его всем женщинам, которые ищут свое счастье. Пусть найдется тот, кто скрасит ваше одиночество.

Не верю я, что молодость
ушла,
Быть может, это просто
показалось?
На склоне лет любовь
свою нашла
И с счастьем своим
я обвенчалась.
Не верю я, что жизнь
уже прошла,
Она лишь в красках
засияла ярче,
Как радуга после дождя
взошла,
Как лучик солнца — стала
еще жарче.
О моя жизнь! Продли
это мгновенье,
Дай мне испить глоток
живой воды,
Чтобы почувствовать
его прикосновенье,
Чтоб насладиться радостью
любви.
Испить глоток, и дальше
жить мечтая,
И сбросить с плеч усталые
года,
Услышать шепот в тишине:
«Родная,
Ты, как и прежде,
очень молода».
Не верю я, что жизнь
уже прошла,
Она пошла как по второму
кругу.
На склоне лет любовь
свою нашла...

Антонина Петровна Рыбалкина, Ростов-на-Дону

Из почты «Айболита»

Самая жестокая война случается между близкими людьми

Сожалею о том, что узнала об «Айболите» поздновато, но зато все три года не пропускаю ни одного номера. Для меня «Айболит» — это бальзам для души. Когда есть такая газета и такие душевные читатели, разве можно считать себя одиноким?

Конечно, много в нашей жизни лицемерия, фальши, зависти, которая доводит до того, что люди желают зла даже ближнему. Как ни странно, но самая жестокая вражда случается между близкими людьми. И если один кровник делает по злобе порчу другому, то не задумывается о том, что его проклятие все равно по крови вернется к нему и его детям. В каком бы вы ни были отчаянии, никогда не говорите необдуманных слов. Помните, что есть в жизни такие моменты, когда что скажешь, то и сбудется. Лишь если вовремя раскаяться, то с Божьей помощью можно отмолить, отчитать себя от беды.

Мне всего 50 лет. В жизни слез было больше, чем радости, да и сейчас жизнь не балует. Я на инвалидности (сердце, давление), но за свою жизнь я никогда никому не завидовала. Мне приятно делать людям добро, даже когда в ответ получаешь... Ну не все же люди одинаковые. Я верующая, хотя в храм хожу редко и на это есть свои причины. Очень жалею одиноких людей и хочу, чтобы все, кто одинок, знали, что есть очень хорошая молитва об одиноких сердцах. Читая ее, вы просите не только за себя, но и за всех, кто одинок, лишен родных и близких. Эта молитва, как заступник перед Богородицей, как проситель о слабых и сирых. Хочется, чтобы было больше добра на нашей грешной земле, а добру свойственно возвращаться.

Вот эта молитва: «Матушка Царица Небесная на небесах, Господь Бог Иисус на образах, вспомните одиноких по именам, близко и по дальним сторонам. Помни, Господи, в царстве своем и одиноких, милостью своей сбереги, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Всем айболитовцам желаю здоровья, добра и благополучия. Очень надеюсь через «Айболит» найти себе друзей и подруг. Сразу скажу: не люблю нытиков и жадин.

Людмила Александровна Тарапенко, ул. Свободы, 3, кв. 7, пос. Ахтырский, Абинский р-н, Краснодарский край, 353300

У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ РЕЖЕ БЫВАЕТ ДУРНОЕ НАСТРОЕНИЕ, ОНИ НЕ ТАК БОЛЕЗНЕННО РЕАГИРУЮТ НА КРИТИКУ В СВОЙ АДРЕС ОНИ ПОНИМАЮТ, ЧТО ВРЕМЕНИ У НИХ ВСЕ МЕНЬШЕ И ХОТЯТ ПРОЖИТЬ ЕГО ЛУЧШЕ, ИЗБЕГАЯ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫЕ ИХ РАССТРАИВАЮТ.

Кое-что новенькое

У человека, не получившего высшего образования, больше шансов иметь возрастные проблемы с памятью и старческое слабоумие, к такому выводу пришли американские неврологи. Они доказали, что люди с вузовским дипломом в пожилом возрасте стремятся к получению новой информации и знаний. Ну а остальным нужно чаще решать головоломки и разгадывать кроссворды, читать газеты, изучать иностранный язык. Если человек возьмет за правило хотя бы раз в неделю разгадывать кроссворд, то со временем его память станет крепче, а мозг гибче, утверждают ученые.

Ёшкин кот!

СО МНОЙ ТАКОЙ ВСЕГДА РЯДОМ...

С моим мужем постоянно что-то случается. Бьется обо все углы. Если где-то гвоздь торчит — его, разбилось что-то — обязательно поранится. К плите избави бог подходить. И дома, и на работе, и в гостях то палец не туда сунет, то ногу не так поставит, то шею не так повернет. А вы видели человека, который, вставая с дивана, умудрился бы наступить ногой на мизинец руки так, чтобы он оказался сломан, или отбить себе копчик о свой кулак, ложась в мягкую постель? Со мной такой всегда рядом.

Светлана, Калуга

ВОТ ЭТО ЛЮДИ!

Сидела на скамейке, сын спал в коляске. Рядом со мной присели две молодые мамы, закурили. Я ничего против курения не имею, но надо же думать, где курить. Ушла я — не они. И в тот же день меня приятно удивили наши дворовые алкоголики. В такой же ситуации один другому сказал: «Пошли к другому подъезду. Видишь, пацан спит, будем на него дымить, да и материмся мы». Вот это люди!

Зинаида, Тверь

В ЗНАК ПРОТЕСТА ПРОТИВ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

Знаю одного мужика, очень порядочный семьянин, хорошо зарабатывает, не дебоширит никогда. Однако иногда пьет. Не запойно, конечно, но метко. Так вот, когда он нажирается, всегда справляет нужду на телевизор. Не знаю почему. Может, это у него такой знак протеста против телепередач, не соответствующих его вкусу?

Р. И. Селезнева, Ростов-на-Дону

ПОДЕЛИЛИ ВЕЩИ ПРОСТО...

Наши соседи разводились. Так муж предложил не подавать на раздел имущества, а решить все проще, по-человечески: он заберет из квартиры все вещи мужского рода, а у жены, соответственно, останутся вещи женского рода. Соседка так переживала разрыв, что согласилась не задумываясь. В итоге он утащил к новой жене телевизор, холодильник, диван, шкаф, буфет, стол — в общем, практически все. Бедняге достались только кровать, плита, посуда и кресло. Удивительно, почему экс-супруг не распилил его пополам, оно ведь среднего рода.

Ирина Викторовна, Московская обл.

ПУСТЬ БУДЕТ ЗДОРОВА ЖЕНА

...Мы посадили еще несколько яблоневых деревьев и несколько кустов винограда. Неважно, какая будет мировая экономика, но наши мозоли дадут всегда приятный урожай. Хотя я сам надеюсь на работоспособность жены. Пусть всегда будут очень здоровы наши женщины!

Георгий, Краснодарский край

Для тех, кому за... — *Думай, думай*

Оставайся молодым!

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ В ДУШЕ И НАСТРОИТЬСЯ НА ДОЛГУЮ И ИНТЕРЕСНУЮ ЖИЗНЬ.

Учитесь над собой смеяться

Из своего больного старого поколения заберите с собой только самых надежных, симпатичных вам друзей, без которых жизнь не имела бы смысла. И старайтесь больше общаться со своими детьми, внуками и их приятелями, с ними вы получите много положительных эмоций.

Качайтесь на качелях, играйте в футбол, в песочнице с малышами «лепите» пирожки и ездите на велосипеде. Вспоминайте веселые истории и хохочите до упаду. Смех придает силы, и жизнерадостному человеку всегда живется легче. Учитесь и над собой смеяться, ведь юмор — это спасательный круг на реке нашей жизни. Нельзя копить злобу.

Избавьтесь от зависти и злобы

Легко прощайте своих обидчиков. Не ругайте политиков, не говорите о ценах, пенсиях и болезнях, не обсуждайте происшествия и катастрофы. Намеренно избегайте такой информации.

Мрачных, недовольных, ворчливых и завистливых людей сторонитесь. Они — энергетические вампиры, пусть себе живут в своем мире. А вам нужно максимум света, тепла, кипящей энергии, ярких и сочных красок. Тянитесь только к тем, кто излучает это.

Лучше всего быть самим собой и заниматься, чем хочешь. Никогда не живите ради кого-то. Когда мы живем для других, пусть даже самых близких — детей, родителей, супругов, то почти всегда обедняем себя энергетически. Это все равно что самому работать, а зарплату за вас будет получать другой. Прекратите беспокоиться по поводу того, что о вас и ваших поступках подумают родственники или друзья. Поверьте, результатом будет такой прилив энергии, о котором вы даже не подозреваете.

Не сутультесь

Вы должны быть не просто молоды душой, но и выглядеть соответственно. Походка и осанка играют заметную роль в облике человека, которому за... Тщательно следите за своей походкой. Ходите с высоко поднятой головой, никогда не сутультесь, плечи разверните, живот втяните. Правильная осанка к тому же обеспечивает правильное функционирование всех органов, помогает сердцу работать в нужном ритме и, самое главное, избавляет позвоночник от лишней нагрузки.

Не ругайте политиков, не говорите о ценах, пенсиях и болезнях, не обсуждайте происшествия и катастрофы. Намеренно избегайте такой информации.

Пусть гибким будет позвоночник

Важно сохранить гибкость позвоночника, поэтому найдите хорошего массажиста и хотя бы раз в год пользуйтесь его услугами. Без физических нагрузок пусть не проходит ни один ваш день. Это может быть и зарядка, и бег, и копание в огороде, и игры с внуками, и уборка квартиры.

День должен быть заполнен разнообразными делами, не только полезными, но и приятными. Очень важно заниматься делами без спешки, без лишних нагрузок, в удовольствие, иначе легко подорвать нервную систему.

Пора учить английский

Чтобы сохранить светлую голову, не давайте мозгам киснуть, иначе окружающие люди потеряют к вам интерес. Для этого нужно быть равноправным собеседником. Помогут познавательные телепередачи, документальные фильмы, кроссворды, книги — все это заставляет мозг работать, значит, процесс старения значительно замедляется.

Осваивайте компьютер — это отличная зарядка для ума, прекрасно тренирует память. Не беда, если сразу не получится, записывайте, когда на какую кнопку нажать.

Внуки начали изучать английский язык? Воспользуйтесь моментом и присоединитесь к ним: уроки по английскому делайте вместе. Может, к 70 годам заговорите на иностранном языке!

Вода смоет и сглаз, и наговор

Для укрепления здоровья каждое утро после зарядки принимайте контрастный душ, заставляйте организм проснуться, а вечером смойте с себя под душем всю отрицательную энергию, которая накапливается за день. Раз в неделю старайтесь посещать баню. Вода смывает и такие страшные вещи, как сглаз, наговор, порча, так что купаться надо чаще.

Земля снимает стресс

Недаром Лев Толстой ходил босиком по росе, таким образом он набирался сил и энергии. Земля хорошо снимает стресс, невроз, печаль-тоску, депрессию. Особенно полезно ходить босиком по песчаному берегу моря, по гальке и щебенке. Можно поставить на балконе небольшой ящик и насыпать в него щебенки. Каждый раз, когда выходите подышать свежим воздухом, становитесь босиком в него, массируйте стопы.

Находите время для прогулок. Причем не просто жарьте шашлык и прогуливайтесь по лесу, любуясь ландшафтами. Нет, отдыхать надо активно! У тех, кто ежедневно хотя бы час ходит пешком, мозг работает на 15-20% лучше, чем у тех, кто ограничивается легкой гимнастикой.

Зажгите свечку

К сожалению, жизненные трудности, душевные переживания не обходят стороной и оптимистов. Что делать в таких случаях? Зажгите церковную свечу, сядьте перед ней и читайте молитвы. Так излечивают даже от проклятия. Каждое утро начинайте с молитвы и просите Бога только об одном: об очищении своей грешной души. Не копите в себе злобу, неприязнь, вражду. Учитесь радоваться не только успехам своих близких, но и других людей. Будьте отзывчивыми, чуткими и бескорыстными. Доброта — ключ к сохранению своего здоровья.

Из почты «Айболита»

Люди, не бросайте своих денег в бездонную яму, вырытую мошенниками!

Решила написать о том, что случилось со мной, чтобы предупредить других читателей «Айболита».

Не открывайте дверь мошенникам! Я жительница Пятигорска, сижу дома с маленьким ребенком. Декрет закончился, а на детское пособие не проживешь. Однажды увидела в киоске газету «Работа», ну и купила. Нашла объявление для надомников: сбор декоративной мозаики. Поехала. Красиво встретили, доходчиво объяснили. Либо собираешь первый раз 1 квадратный метр мозаики бесплатно, либо отдаешь 3 тысячи рублей. А когда изготовишь и сдашь, тебе вернут твои же деньги. Инструкция, как собирать, стоит 150 рублей. Заплатила 3 тысячи рублей и стала старательно работать. Несколько раз приезжала на фирму, показывала. Мною восхищались, мол, какая умница. А в конечном итоге оказалось, что эта мозаика и даром никому не нужна. Деньги мне не вернули. Сколько нас таких туда идет?! Ведь идут же от безысходности, чтобы заработать детям на памперсы или на кусок хлеба, а попадают к мошенникам.

Люди, не бросайте своих денег в бездонную яму, вырытую мошенниками! Оставьте их своим детям!

P. S. На мои возмущения мошенники лишь ехидно улыбались... Обидно...

Без подписи, Пятигорск

Люди и звери — *Такой случай*

Второй год в саду у нас радость

Воробьи вьют гнездо под крышей нашего дома. С птичьим гомоном веселее работать, и вредителей они собирают — польза.

Воробьи меня уже знают, терпят мои вылазки в город и не прогоняют со своих владений. Прыгают рядом с яблони на веревочку, с веревочки на грядку, плещутся в лужах, которые остаются после полива огорода.

Воды в емкости муж набирает до краев, чтобы воробьям было удобно сесть на край бака или ведра и напиться. Мошек и гусениц здесь валом, вода есть, солнце, лето — красота!

Три воробьиных «слова» я уже выучила. «Тыр-тыр» означает, что рядом кошка. Тыркают взволнованно, кружат над котом, садятся над ним на ветки. А он не обращает на них внимания или делает вид, что не обращает, сонно жмурится на солнышке.

«Чив-чив» — это воробей любезничает с воробьихой. Много-много подлетов к ней делает. Подлет, «чив-чив» — и в сторону. Воробьиха расправляет перышки. Подлет, «чив-чив» — и все повторяется.

И последнее слово, которое я распознаю, это «свин-свин». Так они приветствуют меня. Надеюсь, что на воробьином языке это обозначает «прекрасная добрая женщины вышла в сад», а не то, о чем вы подумали.

Сколько сил уходит у родителей, чтобы выкормить птенцов! Мама и папа по очереди подлетают с добычей к гнезду, и сразу начинается крик. Три огромных рта раскрывается навстречу пище. Кажется, что родитель целиком туда войдет.

В конце июня я заметила, что распотрошенное гнездо торчит из-под стрехи — значит, вылетели птенчики. Сидят они на старой яблоне, слушают родительский тревожный голос. Пузики серые, пушистые, на щечках желтые полоски. Один птенец решил подлететь к гнезду, но ударился головой о стену. Думала, упадет, уже прижала пса, который крутился под ногами, но птенец вывернулся, сел на ветку, озадаченно тряся головой.

Прошло десять дней, и я уже с трудом отличаю птенцов от родителей. А воробей с воробьихой, похоже, готовятся снова стать родителями и таскают на место старого гнезда травку и перья.

Вера Петровна Сизова, Тольятти

Советует психолог

О мужчинах

1 Мужчину хвалите обязательно! Так же, как женщины мечтают о признании своей привлекательности, мужчины жаждут подтверждения своей состоятельности.

2 Держите мужчину в форме. Здоровая пища и образ жизни сохраняет его силы лучше, чем телевизор, диван и пиво с колбаской.

3 Не отмахивайтесь от его комплиментов. Отвечайте улыбкой или поцелуем, даже если устали. Иногда этого достаточно, чтобы мужчина отказался от поисков той, другой, у которой голова не болит.

4 Даже небольшие проблемы со здоровьем выводят мужчину из строя: он начинает паниковать, упрямиться, отказывается идти к врачу и всерьез раздумывает, как же семья или любимая останется без него, погибшего в расцвете лет. Чувство беспомощности, какими бы обстоятельствами оно ни было вызвано, зачастую погружает их в депрессию, пучину вредных привычек, ведет к обострению хронических болезней. Наберитесь терпения. Если дорогой вам человек заболел, ему понадобятся ваши внимание и поддержка. Станьте для него родной матерью, позвольте ему быть слабым. Если человека принимают и таким, с распухшим носом и лающим кашлем, то страх слабости отступает перед силой любви.

5 Мужчинам требуется ощущение самостоятельности, того, что он делает именно то, что хочет и как хочет. Не контролируйте его в мелочах, не приказывайте, не вынуждайте, не заставляйте. Властных женщин предпочитают немногие мужчины.

6 Хотите сделать мужчину злейшим врагом — посмейтесь над ним прилюдно. Мужчине важно чувствовать, что он не просто умный и сильный, а умнее и сильнее других. Будучи поднятым на смех, он паникует и утрачивает превосходство, а при публичном осмеянии и статус. Поверьте, что он не притворяется обиженным, и не шутите на болезненные для него темы. Учитывайте, что не все, принятое между вами, можно проделывать при всех. Замечания и попытки оттереть пятнышко с его носа оставьте до подходящего момента.

7 Мужчины опасаются начинать отношения, побаиваются их узаконивать и боятся их заканчивать. Они ждут знака, слова, решения, скандала, чего угодно, чтобы все как-то разрешилось само собой и им не пришлось бы брать на себя ответственность за себя и других. Не давите. Для принятия важных решений нужны время и всестороннее обдумывание.

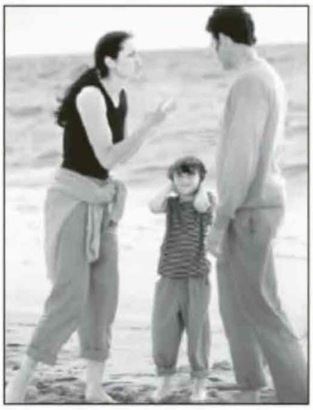
8 Не критикуйте и не шутите по поводу его сексуальности, интеллекта и материального положения.

9 Научно доказано: если мужчина начинает вести себя неадекватно — раздражителен, груб, придирчив, всем недоволен, значит, он голоден. Мужчин надо кормить чаще и сытнее, потому что, когда они испытывают чувство голода, страдает мозг. Количество нейронов начинает катастрофически уменьшаться. И как результат — скандал в доме.

И. С. Саркисова, семейный психолог

■ ТОЛЬКО ЗАУРЯДНАЯ ЖЕНЩИНА ОБГОНИТ МУЖЧИНУ НА ПОВОРОТЕ И СТАНЕТ ПОБЕДИТЕЛЕМ. УМНАЯ ЗАДЕРЖИТСЯ И ПРИПЛЕТЕТСЯ К ФИНИШУ С ОПОЗДАНИЕМ, ХРОМАЯ НА ОБЕ НОГИ.

■ ДЕТИ! ПРЕЗЕРВАТИВ, ПОДКИНУТЫЙ В ПАПИН КАРМАН, ИЗБАВИТ ВАС ОТ ГЛУПЫХ ВОПРОСОВ О ШКОЛЕ.



РАССКАЗИКИ

Мужик после вчерашнего сидит на пеньке, задумчиво курит и смотрит, как жена копает картошку: «Да-а... не родила ты мне сына... Сейчас бы помощь была». Жена: «Конечно, сейчас бы вдвоем курили».

***

Ворона собралась лететь в теплые края с перелетными гусями. Они — ей: «Не долетишь, ты ж не перелетная птица, у нас организм другой!» — «Нет, я сильная, я крутая, я смогу!» Прилетает стая в теплые края. Ворона безбожно отстала. Гуси смотрят в небо — не видно. Уж думали, не долетит. Смотрят — точка в небе приближается. Ворона из последних сил, едва взмахивая крыльями, вся в мыле падает рядом с вожаком. Гуси: «Ну, ворона, ты такая сильная, такая крутая». Ворона, едва поднимая голову: «Да, я сильная, я крутая, но ду-у-у-ра...»

Из почты «Айболита»

Привет, подруги по несчастью! А ведь счастливей нас нет никого на свете!

Привет, подруги по несчастью! Хотя несчастной я себя не чувствую. Мне 38 лет, у меня трое детей. Старшему сыну 19 лет, женился в 18. Сноха молоденькая, 17 лет, но я ее люблю как родную. В сентябре стану бабушкой. А сын служит в армии. Моей дочери тоже 17 лет. Самому младшему сыночку 3,5 года. Он, правда, на инвалидности, но я люблю его. С мужем прожили 20 лет. Сначала все было хорошо. В деревне нас считали идеальной парой. Он работал механизатором, я вела домашнее хозяйство. Кто живет в сельской местности, знает, как это — одной с хозяйством справляться. На мне было 40 соток земли, надо всю ее обработать, посадить, прополоть, полить, да еще корова, куры и свиньи по 10 голов. И все заработанные деньги уходили на покупку очередной машины. Когда родился младший сынок, муж стал меньше бывать дома, искал любой повод, чтобы уехать. В 5 месяцев у ребенка после прививки АКДС начались судороги. Поставили диагноз тяжелая миоклоническая эпилепсия младенчества, дали инвалидность. Два года я с ребенком лежала в больницах. Мужа это раздражало, и он уехал из дома совсем. Только в нынешнем феврале, в свой день рождения, я узнала, что он уже полтора года живет с другой женщиной, моложе его на 10 лет. Своего ребенка она отдала на воспитание бабушке, и все свое время посвящает только моему мужу. Не стала насильно удерживать, развелась. Если ему со мной плохо, так зачем мучить и его, и себя, и детей. Понимаю, причина его ухода из семьи в том, что мне было не до него. Сама виновата: мужчине нравится, когда о нем заботятся. А что я? Полностью переключилась на младшего ребенка. Больной малыш требует много внимания и заботы. И как бы ни сложилась в дальнейшем моя жизнь, главным для меня было и будет счастье и здоровье моих детей. А мужа мне очень жаль. Огромное спасибо за детей, которых он мне подарил!

Милые женщины, не огорчайтесь и не переживайте из-за мужей, которые ушли, ведь счастливей нас нет никого на свете. Дети остаются с нами, а это самое главное. Если кто-нибудь захочет написать, отвечу с удовольствием.

Марина Дрянева, с. Колыванск, Павловский р-н, Алтайский край

Из почты «Айболита»

Смешно, ей-богу, читать ваши письма. Ищете знакомства по газете, а потом жалуетесь...

Ой, как давно хотела написать тем женщинам моего возраста, которые в 60 лет умирают от одиночества. Уже 10 с лишним лет, как умер мой муж. Я тоже одинока, но мне совсем некогда скучать. Милые одинокие женщины, неужели, кроме как найти мужчину, вам больше нечем заняться? Почему всю жизнь нужно жить для кого-то, для мужа, для детей? Муж умер или ушел к другой, дети выросли, и что? Жить не для кого? А для себя любимой? Что, не стоит? Тем более если уже на пенсии, спешить некуда. Можно заняться шитьем, вязанием, вышиванием, чтением книг, сколько и когда хочешь. Я, например, всю жизнь тяжело утром вставала, а сейчас утром лишний часок люблю поспать. Вспомните мультфильм «Трое из Простоквашино». Почтальон Печкин говорил: «Я на пенсии и, может, только теперь жить начинаю». Да где нам в таком возрасте найти мужчин, да еще хороших? Они ведь меньше нас живут. Мой муж, например, умер в 53 года. Смешно, ей-богу, ваши письма читать! Ищете знакомства через газету, а потом жалуетесь, что мужчинам нужна прислуга и домработница. А вы что думали? Пылинки они с вас сдувать будут? Им сейчас только и нужно, чтобы их обстирывали, убирали, на огороде пахали. А вам скучно одной, тоска заела? Вот и вперед! Вкалывайте на чужого деда на грядках — и скучно не будет. Знаете, все хорошие мужья при женах, а если у какого хорошего жена умерла, то за ним очередь стоит, все равно вам не достанется... Вот и мечтаете... Нет, не понимаю, как можно быть одинокой? Ну разве если живете в какой-нибудь глуши, где на несколько километров вокруг нет ни одной живой души. Даже в селах народу много, а уж в городе тем более. Мне иногда так хочется побыть одной. Хочется, чтобы замолчал телефон, чтобы в домофон никто не звонил. Кто мне звонит? Сын, внук, снохи (сын третий раз женат, и со всеми его женами у меня дружеские отношения), подруги, друзья (у меня есть друзья и среди мужчин). Они не только звонят, но и приезжают. У меня есть подруга, с которой я дружу уже 30 лет. Она тоже одинокая, правда, в отличие от меня еще работает, потому что моложе на 11 лет. Так вот эта подруга тоже никогда не скучает, у нее, кроме меня, еще много друзей и знакомых. Так что не понимаю я вас таких «одиноких».

P. S. Читаю «Айболит» лет 7-8. Очень нравится, советую его своим знакомым. Спасибо за хорошие советы, рецепты, за то, что поднимаете настроение. Однажды читала поздно вечером последние страницы, как же я смеялась! Думала, соседи проснутся. В нашем возрасте мы уже редко так смеемся.

С массой наилучших пожеланий

Галина Петровна Прокопьева, Тамбов

Стихи наших читателей

ЖУРАВЛИ СПЕШАТ НА ЮГ

Крикливой стаей в поднебесье
Летят семейкой журавли:
Спешат на юг, к теплу и пище,
Там нет врагов и нет зимы.

Их крик по-птичьему
прощальный,
Они сюда вернутся вновь,
Глядишь с земли на них —
и жалко:
Найдут ли там бедняжки кров?

Летите, милые, летите,
Пусть легким будет
дальний путь,
Молюсь за вас я, долетите,
Уж как-нибудь, уж как-нибудь!

Вослед машу я вам фуражкой,
И слезы по щекам текут:
Ну все, пока! Ну, до свиданья!
Уж доберитесь как-нибудь!

Василий Васильевич Смирнов, д. Ворохово, Санчурский р-н, Кировская обл., 612380

МЕДЭЛ – эффективная помощь без таблеток и уколов
при многих заболеваниях: остеохондроз, радикулит, артроз, артрит, бурсит, пяточная шпора, растяжение, вывих, ушиб, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь I-II стадии.
РЕКЛАМА С 123
В МЕДЭЛе используется известный и хорошо зарекомендовавший себя в медицине метод физиотерапии – электрофорез и гальванизация.
МЕДЭЛ эффективный, компактный, удобный в применении, современный медицинский аппарат.
Более подробная информация на сайте medels.ru
Тел. 8 (495) 506-37-92
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
РЕКЛАМА С 96
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

■ РУКИ ДОБРОЙ ЖЕНЩИНЫ, ОБВИВШИЕСЯ ВОКРУГ ШЕИ МУЖЧИНЫ, — ЭТО СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ, БРОШЕННЫЙ СУДЬБОЙ С НЕБА.

■ МУЖЧИНА В БРАКЕ ПОДОБЕН МУХЕ, СЕВШЕЙ НА ЛИПКУЮ БУМАГУ: И СЛАДКО, И СКУЧНО, А УЛЕТЕТЬ НЕЛЬЗЯ.

АДЕНОМА — НЕ ПУТЕВКА НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ

Несколько лет назад диагноз аденома был пожизненным. С этим диагнозом в жизнь мужчины незаметно приходили бессонные ночи, проблемы с мочеиспусканием, боли, инфекции, нарушения потенции. И в довершение этого списка – операция.

Никто из нас не застрахован от тандема заболеваний, бьющих по самой чувствительной мужской сфере, – от аденомы и простатита страдают более 80% мужчин после 40 лет. Многие вынуждены прибегать к хирургическому лечению.

Сегодня можно с полной уверенностью сказать: аденома уже не путевка на операционный стол!

«Ликолам» – это новое слово в борьбе с заболеваниями простаты. Основу «Ликолама» составляет каротиноид ликопин. Это вещество обладает неоценимой способностью накапливаться в простате. До сих пор таким эффектом не обладал ни один из препаратов!

Кроме ликопина, «Ликолам» содержит медные производные хлорофилла. Благодаря им «Ликолам» с успехом используется в комплексной терапии простатита. Медные производные хлорофилла – эффективные помощники в борьбе с воспалением.

Если вы стали жертвой аденомы или простатита, потратьте несколько минут, чтобы обзавестись препаратом «Ликолам». «Ликолам» – главный источник ликопина – доступен каждому. Можете быть уверены: «Ликолам» работает, существенно усиливая терапию аденомы и простатита. А значит гарантируя каждому мужчине полноценную, здоровую жизнь!

Препарат не вызывает привыкания, хорошо сочетается с другими лекарственными средствами.

СПРАШИВАЙТЕ «ЛИКОЛАМ» В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон «горячей линии»
8-800-555-55-09 (звонок бесплатный)
www.octaimpex.ru www.bionet-apteka.ru
Консультации по телефону: (812) 325-32-77.

БАД. Не является лекарством. Перед применением прочитайте инструкцию.
РЕКЛАМА С 122

Из почты «Айболита»

Я стояла у порога и думала: «Ты услышала меня, Матерь Божья!»

Было это 15 лет назад. Я работала в руководителем отдела в регистрационной палате, и стали сгущаться надо мною тучи: на мое место шеф прочил своего родственника. Моя жизнь превратилась в ад. В тот год я купила квартиру, но так как дом еще не отапливался, я ночевала у старшей дочери. Помню, в очередной раз шеф довел меня до боли в сердце. И так мне стало тяжко и невыносимо, что не хотелось ни с кем разговаривать. Я позвонила дочери и сказала, что сегодня заночую в своей новой квартире. Иду вечером. Морозно, жгучий ветер опалял лицо. Бреду и плачу. Вдруг вспоминаю слова покойной матушки: «Дочка, если что-то неладно, проси Богородицу, она женщинам помогает». Стала шептать: «Богородица, пресвятая, помоги мне, умоляю тебя, убери обидчиков с моего пути, чтобы не мучили меня...» А потом уже у подъезда прошу: «Если ты слышишь меня, Матерь Божья, дай знак». Надо сказать, что в цветном горшочке у меня совсем захирел от холода отросток щучьего хвоста, так в простонародье называют этот цветок. Я его все не выбрасывала. Торчал он поникший, почерневший. Поднялась на третий этаж, руки окоченели, еле открыла замок, распахнула дверь и буквально остолбенела: три огромных красных цветка, как в сказке, торчали из мерзлой земли! У меня перехватило дыхание. Я стояла у порога и думала: «Ты услышала меня, Матерь Божья!» Вот какое чудо! Прошло еще два месяца, шефа отправили на пенсию, у его зама оказался фальшивый диплом, и он спешно уволился. Все в этой жизни определяется кем-то свыше. Я укрепилась в своей вере настолько, что никто меня не переубедит в обратном.

Александра Васильевна Кутина, Саратов

Откуда взялись десять рублей, до сих пор гадаю...

В 1960 году родился у нас сынок Дмитрий. Он был искусственником, поэтому приходилось покупать ему молоко в магазине, коровье в городе сложно было найти. А с деньгами было в семье еще сложнее. Поехала я как-то в магазин, денег только на бутылку молока. Так хотелось есть! Иду по улице и думаю: «Вот бы кто хоть какую денежку потерял...» А в магазине так пахнет колбасой. И что вы думаете? Подхожу к прилавку, ставлю сумку на стойку и вижу: лежит десятка. Я ее цап-царап — и в сторону. Минут 20 ждала, может, кто подойдет к прилавку и будет искать эти деньги. Никто не подошел. Купила я палку колбасы и радостная поспешила домой. Приезжаю, а сын спит. Муж, не дождавшись молока, накормил его кашкой, сваренной на воде. В общем, наелись мы тогда колбасы. Об этом удивительном совпадении муж рассказал своим товарищам по работе. Видно, дошла эта история до шефа, и он стал выделять каждый день по две бутылки молока для нашего малыша бесплатно. Я до сих пор мысленно с благодарностью вспоминаю человека, потерявшего те деньги. Сыну нашему уже 50 лет, у него трое детей.

Надежда Ивановна Горяйнова, Ростов-на-Дону

Проснулась от криков: наш автобус нёсся на грузовик

Так уж повелось, что почему-то в роду по отцовской линии из поколения в поколение передавали куклу с фарфоровыми лицом и руками и тряпичным телом. Нам, детям, куклу не давали, она хранилась у бабушки в комоде. Когда бабушка умерла, заботу о кукле взяла на себя моя мама. В 1990 году мама погибла в аварии. О кукле, конечно, позабыли. Но мне стал сниться один и тот же сон: будто мама стоит с куклой в руках и смотрит на меня с таким укором, что я даже в холодном поту просыпалась!..

Я решила отыскать куклу. Потратив несколько дней на поиски, я нашла ее в летней кухне в фанерном ящике среди ненужных вещей. Она была вся потрепанная, погрызенная мышами. Отец явно не проявлял интереса к семейной реликвии! Я начала осматривать куклу. И обнаружила в теле куклы сверток из гобелена, перевязанный нитками. В нем был серебряный браслет ручной работы с бирюзой.

Куклу я передала своей тете, которая сразу же определила ее на реставрацию. «А браслет, — сказала тетя, — носи!» Долгое время браслет без пользы лежал в шкатулке. Но однажды, идя на работу, решила его надеть. Иду по улице и вдруг видение: будто я куда-то еду ночью в рейсовом автобусе. Вижу, на наш автобус несется огромный грузовик. Я очнулась и взглянула почему-то на браслет. Через день меня направили в командировку. Добираться надо было ночным автобусом, а утром быть на месте. В автобусе уснула. Проснулась от криков: наш автобус несся на грузовик, из моего видения, видимо, водитель уснул за рулем. Не знаю, что нас спасло.

С тех пор браслет я не надеваю, но часто задаю себе вопрос: неужели вещи могут как-то влиять на живых?

Марина О., Иваново

За гранью

Призрак несчастной матери

ЕЛЕНА ОТКРЫЛА ГЛАЗА И ОЦЕПЕНЕЛА ОТ УЖАСА: НАД КРОВАТКОЙ ОДНОГО ИЗ МЛАДЕНЦЕВ СКЛОНИЛАСЬ ЖЕНЩИНА, ОКУТАННАЯ ГОЛУБОВАТОЙ ДЫМКОЙ...

Уже много лет я выписываю «Айболит» и хочу сказать спасибо всем, кто создает эту чудесную народную газету. Моя подруга никогда не писала писем в редакцию, но тоже читает «Айболит». С ее разрешения рассказываю ее историю...

Елена — человек образованный, без предрассудков и суеверий.

После окончания мединститута в 1998 году она и ее муж Николай по распределению поехали в маленький поселок в Кемеровской области. Елена — акушер-гинеколог, а Николай — терапевт стали работать в поселковой больнице.

В родильном отделении, куда устроилась работать Елена, обычно лежало не более семи женщин. И происходили здесь странные вещи. Женщины, рожавшие здесь, рассказывали, что иногда по ночам они слышали плач новорожденного ребенка, который обрывался так же внезапно, как и начинался. Сначала думали, что плачет кто-то из новорожденных, но когда медсестра заходила в детскую — малыши спали. Плач слышали даже тогда, когда никого из детей вообще в отделении не было.

Кровать около окна пользовалась среди рожениц дурной славой. Лежавшие на ней женщины дольше поправлялись, роды были с осложнениями, младенцев чаще всего отправляли в областную больницу... Некоторые женщины рассказывали о ночных кошмарах, им казалось, что их душат. Одна даже поведала, что в первую ночь после родов проснулась от холодного прикосновения к ногам. Женщина закричала. На крик прибежала акушерка, включила свет — никого. Медики, естественно, в подобную чертовщину не верили.

Кровать около окна пользовалась среди рожениц дурной славой. Лежавшие на ней женщины дольше поправлялись, роды были с осложнениями, младенцев чаще всего отправляли в областную больницу...

Елена тоже скептически воспринимала все эти страшилки, но однажды она стала свидетельницей события, которое в корне изменило ее восприятие жизни.

Зимним вечером она заступила на дежурство. К полуночи прилегла на кушетку в детской. Внезапно ее разбудил плач ребенка. Лена посмотрела на грудничков — все мирно посапывали в своих маленьких кроватках. Она снова легла и задремала, но сквозь сон услышала, что один из малышей заплакал.

Елена открыла глаза и оцепенела от ужаса: возле кроватки одного из младенцев стояла женщина в белой рубахе, с темными распущенными волосами. Она не стояла даже, а как-то парила в нескольких сантиметрах от пола, вокруг нее была какая-то бело-голубая дымка. Женщина смотрела на ребенка. Он вдруг опять заплакал, и Лена услышала едва различимую колыбельную. Как ни странно, малыш затих.

Видение обернулось, в упор уставилось на мою подругу, а потом растворилось в воздухе.

О ночном происшествии Людмила никому не рассказала. Примерно через месяц ее вызвали в соседнюю деревню. По каким-то причинам молодая женщина Екатерина решила рожать дома, но ее бабушка испугалась и вызвала врача. Роды прошли благополучно, и на свет появился здоровенький мальчик.

Спустя время Елена съездила к ним еще раз, и бабушка Екатерины за чаем рассказала, что ее дочь, мать Кати, умерла при родах, как раз в той больнице, где сейчас работала Лена. Новорожденный тоже не выжил. Поэтому ее внучка и отказалась рожать в больнице, где умерли ее мать и братик. Бабушка показала Елене фотографию своей покойной дочери. Та взглянула и обомлела: она узнала призрака-женщину, которую видела ночью в палате...

Галина Е., Новосибирск

Собака свинье — товарищ

В одном из поселков Хабаровского края поросенок Марток спас жизнь щенку Баси. А дело было так. Бася любил совать свой мокрый нос куда его не просят. Жизнь в деревне полна неожиданностей, не всегда приятных. Бася пошел разведать обстановку в коровнике, три буренки и два теленка должны были вернуться с пастбища с минуты на минуту. Все обнюхав, лопоухий щенок разлегся и придремал около входа в коровник. Марток же валялся в грязи в своем загончике. Все произошло в считанные минуты: буренки неслись к коровник под громкие окрики хозяйки... Марток внезапно проснулся и с несвойственной свиньям прытностью перемахнул через небольшой заборчик, бросился с визгом к Баське. Испуганный пес вскочил на ноги, и поросенок его буквально снес в сторону — через несколько секунд коровы вбежали в сарай. Если бы не поросенок, буренки покалечили бы глупого щенка.

Найдите число своей удачи

С помощью чисел можно ускорять или замедлять происходящие события, приумножать удачу и любовь. Не верите?

* Если вам нужно ускорить тот или иной процесс (например, вы опаздываете на работу, а транспорта, как назло, нет, или денег в кошельке совсем не осталось, повторяйте про себя как можно чаще: «Двадцать». 2 умножит ваши усилия, а 0 сведет на нет силу противодействия.

* Если, наоборот, нужно замедлить тот или иной процесс (например, ребенок сообщил вам, что намерен жениться, а в ваши планы это не входит), повторяйте про себя: «Четыре». 4 — это квадрат, самая устойчивая фигура. Именно она и станет задерживать действие.

* Если необходимо прибавить что-то (например, денег), представьте себе это и повторяйте: «Семь плюс один».

* Необходимо построить или восстановить что-либо, например, дом, отношения с любимым человеком? Представьте это нечто и повторяйте: «Сорок сороков». Говорите «сорок сороков», и то, о чем загадаете, приумножится до бесконечности.

Не навреди

Бессмертные заповеди пророка Мухаммеда

Все, о чем писал пророк, общеизвестно. И все же склоним свои головы перед величием личности (да будет мир над ним!), завещавшей их нам еще в VII веке.

По исламу, пророк Мухаммед— один из многих пророков, чьей задачей было наставить людей на путь истинный.Чтобы счастливо прожить жизнь, данную нам Всевышним в постоянной мысли о Нем и заслужить Его благосклонность, выполняйте следующие заповеди.

* Потребляйте только свежую пищу.

* Не ешьте пищу очень горячей или очень холодной.

* Мойте руки до и после еды.

* Не ешьте досыта и в больших количествах.

* Тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь.

* Не пейте много воды во время еды.

* Зимой больше потребляйте жирную пищу, а летом легко усваиваемую еду, фрукты и овощи.

* Виноград, финики, маслины и оливки дадут силы и здоровье для восхваления Всевышнего.

* Когда устали, ешьте сладкое.

* Не ешьте и не пейте из битой, треснувшей посуды.

* За едой всегда будьте веселыми и не ешьте в одиночку.

* После еды не забывайте поблагодарить Всевышнего.

* Поститесь хотя бы один день в месяц, пусть ваш организм отдохнет.

* Ешьте мед — это лекарство от тысячи болезней.

ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СУЩЕСТВОВАНИЯ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОСТАТОЧНО СОВСЕМ НЕМНОГО ПИЩИ. ПРОРОК МУХАММЕД ПИСАЛ: НАПОЛНЯЙТЕ ОДНУ ТРЕТЬ ЖЕЛУДКА ЕДОЙ, ВТОРУЮ — ВОДОЙ, А ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ — ВОЗДУХОМ.

Прикинь на себя

* Поднялась температура, у больного жар? Тело смачивайте холодной водой. Эту процедуру, как и другие, современные врачи рекомендуют и по сей день.

* Пророк пророков рекомендовал есть много фиников тем, у кого болят глаза. И еще использовать сок грибов (он имеет свойства похуже открытого пенициллина).

* От глазных заболеваний и болезней горла, ангины. Соберите грибы и храните их в темном, сыром месте 3 дня. Они покроются слоем плесени. Насадите грибы на шомпол и подержите на огне. После того как остынут, нанесите плесень на кожу вокруг глаз (при болезни глаз) и на горло (при ангине) 3 раза.

* При отравлении. Чтобы очистить желудок, сразу вызовите рвоту, сделайте больному кровопускание 3 раза.

* При туберкулезе, чахотке ослабевших, без конца кашляющих и отхаркивающих мокроту больных вывозили из города и оставляли с пастухами в горах. Именем милостивого Аллаха рекомендовали побольше пить парного молока. После этого лечения на свежем горном воздухе спустя время уже здоровые люди возвращались в свои семьи. Основными методами лечения туберкулеза и сейчас являются чистый горный воздух и парное молоко. Их используют в современных туберкулезных санаториях. Больных чумой и туберкулезом необходимо сразу изолировать, предупреждал Пророк. Хотя микробы, возбуждающие эти заболевания, стали известны и исследованы в медицине только в XX столетии.

Проглотили и забыли

ДВЕ НЕДЕЛИ С ТРУБКОЙ... В ЖЕЛУДКЕ

Жительница Новочебоксар, 18-летняя девушка, задумала похудеть. Где-то вычитала, что после каждого приема пищи надо вставлять в пищевод зонд и промывать желудок. Зонда девушка не нашла, об анатомии человека имела весьма отдаленное представление и поэтому решила, что 30-сантиметровой резиновой трубки, используемой в аппарате для измерения давления, ей вполне хватит. Покушав, девушка засунула в рот трубку и... проглотила ее! Родителям сказать побоялась и две недели ходила с посторонним предметом в желудке. В больнице с ней долго мучились, прежде чем извлекли шланг, который принял форму буквы «омега». На стенках желудка к этому времени образовались язвы.

ГВОЗДЬ ПРОГЛОТИТЬ СЛАБО?!

43-летняя жительница небольшого китайского городка поступила в больницу с жалобой на сильные боли в животе. Оказалось, что у пациентки в животе находилось 119 гвоздей, длиной 7,5 см каждый. Причем некоторые из них за время пребывания в организме женщины успели заржаветь. Вопрос, откуда в желудке женщины взялось такое количество металла, остается открытым. Китаянка признана вменяемой и на учете в психдиспансере не состояла.

РАЗ — КРЮЧОЧЕК, ДВА — КРЮЧОЧЕК...

Чтобы глотать всякую гадость, не обязательно быть сумасшедшим. Надеясь на досрочный дембель, пограничник одной из частей в Приморье проглотил 19 12-сантиметровых металлических крюков, составляющих в совокупности почти половину конструкции армейской панцирной кровати. Чтобы достать из желудка юноши весь металл, потребовалось вводить эндоскоп в тело парня более сорока раз. Все это время солдат находился в сознании и даже помогал врачам считать, сколько еще крюков осталось в его животе.

А как у них?

Немцы очень боятся черных кошек, если она перебежит дорогу добропорядочному немцу, тот хватается за мочку правого уха и шепчет молитву. Молятся немцы, и когда услышат кукушку, готовятся к несчастью, когда ласточки вьют гнезда под крышей дома.

В Америке практически все верят в существование потусторонних сил и привидений. Рядовой американец не будет вызывать священника, если у него в доме объявится нечто вроде полтергейста — он будет налаживать контакт и устраивать спиритические сеансы.

Суеверия заставляют итальянцев тратить большую часть своего заработка и времени на гороскопы, розыгрыши «потри-и-выиграй», лотереи, обращения к гадалкам и колдунам. Итальянцы почти до безумия бояться чисел 13 и 17 — это числа несчастья.

В Японии не принято дарить букет из трех цветков — это дурной знак. Считается, что срезав три цветка, вы тем самым как бы наносите рану тому человеку, которому они предназначены, и можете принести в его жизнь беды или усугубить болезнь.

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Знамение»

ПОМОГАЕТ ОБЕЗДОЛЕННЫМ ОБРЕСТИ ДОМ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ЗЛА, ДАРУЕТ ЗДОРОВЬЕ.

МОЛИТВА

О пресвятая и преблагословенная Мати сладчайшаго Господа нашего Иисуса Христа! Припадаем и покланяемся Тебе пред святою чудотворною иконою Твоею, воспоминающе дивное знамение Твоего заступления, великому Новуграду от нея явленное во дни ратного нань нашествия. Смиренно молим Тя, всесильная рода нашего заступнице: якоже древле отцем нашим на помощь тогда ускорила еси, тако и ныне нас немощных и грешных Твоего материнаго заступления и благопопечения сподоби. Спаси и сохрани, Владычице, под кровом милости Твоея, Церковь святую, град Твой, (обитель Твою) и всю страну нашу православную и всех нас, припадающих к Тебе с верою и любовию и умиленно просящих со слезами Твоего заступления, помилуй и сохрани. Ей, Госпоже Всемилостивая! Умилосердися на ны, обуреваемыя грехами многими, простри ко Христу Господу богоприимные руце Твои и предстательствуй за нас пред благостию Его, просяще нам прощения прегрешений наших, благочестнаго мирнаго жития, благия христианския кончины и добраго ответа на страшнем суде Его: да спасаеми всесильными Твоими к Нему молитвами, блаженство райское унаследуем, и со всеми святыми воспоем пречестное и великолепое имя достопокланяемыя Троицы, Отца и Сына и Святаго Духа, и Твое велие к нам милосердие во веки веков. Аминь».

Думай, думай — Полезно знать

Тайны «живого» зеркала

В ЗЕРКАЛАХ «ЖИВУТ» ДУШИ ТЕХ, КТО СМОТРЕЛСЯ В НИХ. И ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БЫЛ ЗЛЫМ — ЗЕРКАЛО ПРИНЕСЕТ В ДОМ БЕДУ.

С зеркалами связаны сотни и тысячи суеверий. Испанцы верят, что, подвесив зеркальца на плечи маленьким детям, они избавят их от злобных взглядов. У индийцев, таджиков и персов известен свадебный обряд, когда жених и невеста должны смотреться в одно зеркало, чтобы связь зеркальных двойников укрепила земной брак.

Легенды говорят о том, что в старинных зеркалах заключены души всех, кто смотрелся в них. Если зеркало хранит отражение злого человека или видело сцену убийства, то оно само становится злым. Такое зеркало всегда холодное на ощупь, перед ним гаснут церковные свечи, и оно может принести неприятности новому хозяину, вплоть до его смерти.

Через зеркало можно навести порчу. Если какой-либо человек посмотрит в ваше зеркало с пожеланиями зла, то эти пожелания могут исполниться. Однако избавляются от порчи тоже с помощью зеркала. Если повесить его в той комнате, где собираются гости, то оно заберет все злое себе. Потом зеркало надо вымыть холодной водой.

Сегодня многие гадалки и ворожеи с успехом используют зеркала для исцеления больных. Они рекомендуют выставить зеркало на пару часов на солнце, затем подойти к нему и прошептать: «Зеркало, зеркало, возьми мои болезни, отдай мне луч солнца». Постоять так 5-10 минут, после чего протереть магический предмет святой водой и закрыть непрозрачной тряпочкой.

Чтобы дать глазам отдохнуть после длительных занятий на компьютере или просмотра телевизора, врачи-окулисты предлагают использовать зажженную свечу, за которой на расстоянии 5-10 сантиметров помещено зеркало. В течение 10 минут нужно попеременно смотреть то на огонек свечи, то на зеркало. Такое упражнение действует как гимнастика для сетчатки и мозга. В результате мышцы глаза разгружаются, давление внутри глазного яблока нормализуется и зрение резко улучшается.

Если смотреть в зеркало, желая себе самого хорошего, самого замечательного, то двойник, живущий в зеркале, поможет сбыться мечтам.

Наши предки верили, что если смотреть в зеркало, желая себе самого хорошего, уверяя свое отражение, что оно самое умное, самое красивое и самое замечательное, то двойник, живущий в зеркале, поможет сбыться мечтам.

Когда смотритесь в зеркало перед уходом из дома, мысленно попросите зеркального двойника (свою копию, обитающую в потустороннем мире) оберегать дом во время вашего отсутствия. Это необходимо для того, чтобы в ваше отсутствие в него не проникали воздействия, явления и сущности потустороннего мира. Зеркальный двойник не только охраняет ваше жилище от нежелательных невидимых пришельцев и призраков, он — хранитель силы вашего дома.

Кошмарики

МАТЬ УТОПИЛА СВОИХ ДЕТЕЙ

Жительница США убила своих малышей, старшему из которых было всего 5 лет, потому что боялась, что дети будут страдать от последствий проклятия колдуньи. Женщина была проклята злобной колдуньей и жила в постоянном страхе за себя и за жизнь своих детей. По решению суда мать-убийца пожизненно будет отбывать заключение в психиатрической больнице.

КОМУ СУЖДЕНО СГОРЕТЬ — НЕ УТОНЕТ

45-летний австриец застрял в лифте небоскреба. Около часа он молился о своем спасении. После того как его освободили спасатели, он решил пойти в церковь и поблагодарить Бога за избавление от заточения. Он молился несколько часов и самозабвенно клал поклоны Господу. И когда закончил, слишком порывисто обнял столб, поддерживающий поминальный камень в 390 кг. Тот рухнул вниз, и несчастный мужчина погиб на месте. Правду говорят: кому суждено сгореть в огне — в воде не утонет.

Куда пропал бомж?

За стакан спиртного Алексей был готов на многое. Уставшие от пьянок и дебошей родители не пускали в дом. Жизнь его казалась законченной.

Алексей быстро очень спивался. Его не удерживали ни отчаянные мольбы матери, ни семья... Соглашался, что пьет, охотно ходил с женой по врачам: десятки раз его кодировали. Хватало Алексея не больше чем на полгода. После долгих мучений родственники почти махнули на него рукой.

Мужчину все чаще стали видеть под забором. Он превращался в бомжа, спал колачиком либо около мусорки, либо около подъезда собственного дома. Частенько просил денег у соседей, побирался у магазинов, пивных ларьков и церкви. Близилась зима. В подъезде был установлен домофон, поэтому доступ к ночевкам в подъезде для Алексея был закрыт, а выжить в морозы на улице не каждому под силу. Но Алексей упрямо боролся за жизнь.

И вот в один из дней его не стало. Он исчез, выпал из поля зрения. Многие вздохнули с облегчением. Но никто точно не знал, куда пропал наш бомж. Родители хранили молчание. Жена — тихо оплакивала супруга. Слухи ходили разные. Одни люди говорили, что он умер, другие — что его убили. Потом все забылось.

Спустя несколько лет у подъезда появился молодой человек с сияющими глазами, лучезарной улыбкой, скромно одетый. Это был Алексей. С Божьей помощью он смог преодолеть все недуги и обрести радость жизни. А история его воскрешения такова.

Отец Олег ездил по городам и собирал измученных жизнью, сошедших с пути истинного людей — мужчин и женщин, подростков и детей. Забирал их с собой в хуторок в Краснодарском крае. Там он исцелял опустившихся на дно верой в Бога, молитвами, состраданием и трудом. Таких, как Алексей, там десятки. И никто не жалеет ни о чем, а испытывает чувство благодарности за то, что с помощью священника излечились от одолевших их болезней, что смогли приучить организм жить без спиртного. С Божьей помощью привыкли к своему новому облику и новой жизни и лишь изредка вспоминают свое прошлое, живут настоящим, строят планы на будущее.

Хотите ребёнка? Молитесь!

Молитва увеличивает шанс зачатия при лечении бесплодия у женщин как минимум вдвое. К таким выводам пришли российские ученые. Они провели исследование среди женщин, проходивших курс лечения от бесплодия. У женщин были одни и те же гинекологические заболевания, и они принимали одни и те же препараты, однако полное излечение от бесплодия женщин, за которых молились в церквях, наступало ровно в два раза быстрее. Врачи хотят понять, почему же все-таки молитва помогает и как это объяснить по-научному. Хотя с христианской точки зрения никакой загадки тут нет: все дело в глубокой вере человека.

Из почты «Айболита»

Приложилась к иконе Ксенюшки и от всего сердца попросила молиться за меня!

Случилось это в 2001 году. Наша семья жила в Челябинске. Был пасмурный день. Я себя плохо чувствовала, лежала на диване, смотрела новости: рассказывали о том, что в Питере восстановили часовню Блаженной Ксении Петербуржской. У меня появилось вдруг огромное желание попасть в это место. Более того, я вот так, ни с того ни с сего захотела жить в Санкт-Петербурге. И мысленно обратилась к Ксении с просьбой о том, что если такое возможно, чтобы это случилось.

И вдруг через год моему мужу поступило предложение по работе из Питера. Буквально за месяц мы собрались и переехали.

Много было мелких неурядиц, с которыми я обращалась к Ксении, и она всегда мне помогала, но вот самое главное!

В начале этого года у меня обнаружили рак груди. Прооперировали и, как полагается, взяли оперируемый материал на гистологию. Врачи сказали, что взять-то взяли и ответ будет через две недели, но как специалисты, уже сейчас они могут мне заявить, что дела плохи. У меня опустились руки. Я так устала от этих врачей, больниц и диагнозов... Пошла к Ксении. Приложилась к иконе и от всего сердца попросила молиться за меня. Плакала.

Прошло 14 дней. Мне дали выписку, что у меня все отлично, что я здоровый человек и что даже взятая гистология хорошая. Это было чудо! Спасибо Ксении Петербуржской и слава Богу.

Лилия Михайлова, Санкт-Петербург

Из почты «Айболита»

Разменяла деньги жена — теперь их нет вообще

Собираюсь утром на работу. Даю жене пятитысячную купюру.

— Сходи, — говорю, — в магазин, разменяй, а то всего одна бумажка осталась.

Она сходила, разменяла... Теперь дома вообще никаких денег нет — ни мелких, ни крупных...

Антон С., Армавир

Какая лапочка, я тоже такую хочу!

Гуляю вчера вечером со своей собачонкой. Время — аккурат полночь. Вышла попозже, чтобы с утра спина меня не будила. Холодно. На улице пусто. Вижу — навстречу мне по странной траектории двигаются две фигуры: судя по всему, муж и жена, причем оба поддатые. Увидав мою собачонку, тетка начинает истошно вопить:

— Ах, какая прелесть, да какая лапочка, я тоже такую хочу! Коль, давай заведем собачечку...

Ее спутник отделяется (с очень большим трудом) от нее, подходит ко мне практически вплотную и, дыша на меня перегаром, начинает очень-очень внимательно изучать — причем не собаку, а меня. Я уже просто не знаю, куда деваться, потому что отступать-то в переулке между гаражами мне некуда, и начинаю оглядываться в поисках того кирпича, которым я этого пьяного шарахну если что. Но тут он отрывает от меня свой мутный взгляд и произносит:

— Не-е, Машка... Вот ты сейчас домой придешь, что сделаешь? Правильно, спать ляжешь. А ты посмотри на нее — холодно, дрожит вся, зуб на зуб не попадает, нос красный, мокрый... А куды деваться? Собака гулять хочет!

Марина Н., Новосибирск

Передай мужу, чтобы не храпел — соседи не спят

Как-то раз соседка по лестничной площадке пожаловалась мне на храп из нашей квартиры:

— Лиза, — просит, — передайте, пожалуйста, мужу, чтобы перестал храпеть на всю Ивановскую. Спать же невозможно!

Я-то спю крепко и мужа решила не донимать. А однажды проснулась среди ночи и увидела, что он тихонько спит на боку, сверху крепко прижимая подушку к уху!!! Бедный.

Елизавета К., Челябинск

С ЖЕНЩИНОЙ НАДО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМ: ТЫ ЕЙ БУКЕТ, ОНА ТЕБЕ — ЦВЕТЫ ЖИЗНИ.

Ни откусить и ни выплюнуть...

Поспорил я как-то с друзьями, что яблоко целиком во рту у меня поместится...

Чего только пьяному в голову не придет! Как-то изрядно поддав горячительного, поспорили мы с друзьями, кто яблоко больше откусит.

Выбрав самое большое яблоко, я раскрыл свою варежку как можно шире и раскусил яблоко пополам — одна половина в руке, другая во рту. И, блин, застряла она — ни туда и ни сюда! Рот закрыть не могу, шире сделать тоже, пытался пальцем яблоко выковырять, палец не влазит. Короче, засада. Стою, пробка во рту, глаза на выпучку, мычу как Квазимода, испугался, блин. А дружки ржут, аж до слез. Мне тоже хоть плачь — челюсть-то больно! В общем, изрядно наржавшись, до них дошло, что мне требуется помощь. Давай думать, как достать. Тут второй приступ смеха — берут штопор и давай его мне в рот закручивать. Закручивают и бьются в истерике. Кто-то аж на пол упал, катается. Вытащить не смогли. Штопор вырвался из яблока, оставив маленькую дырку.

— Вот так и ходи. Дышать можешь? Можешь. А яблоко — чтоб не базарил много. — А самих просто рвет на части от смеха. Тут дело дошло до ложек. Положили меня на диван, сами ложками яблоко выковыривают да приговаривают:

— Ни фига себе тарелочка!

Я сам уже от смеха задыхаюсь, они уже просто шевелиться не могут. Наконец, яблоко треснуло, и я вытолкнул остатки языком. Рот не закрывается.

— Рот-то закрой, Мичурин, а то мухи нагадят, — продолжают сочувствующие.

Тут откуда ни возьмись муха, и прямо мне в рот. Я выпучил глаза и устроил забег по квартире. Когда меня поймали, челюсть уже стала на место. Муха не жужжала, наверное, нашла свой последний приют в моем желудке.

Михаил К., Изобильный

Ёшкин кот!

ЛАПША из писем читателей

Пусть я буду толстая и счастливая! Лучшее средство от морщин — это еще одна булочка. Пока толстый собачонок, худой два раза сдохнет. Просто захотелось высказаться, извините.

Ирина, Тверь

В детстве думала, что женщины растут всегда, и во взрослом возрасте. Только сначала в высоту, а потом в ширину. Типа чем старше, тем шире.

Дарья Беседина, Приморский край

Муж на 15 лет старше меня, зануда и педант. Воспитывал, учил тапочки носить к дверям. И в постели разгибал, когда сворачивалась клубочком. Считал, что надо ровненько лежать, как шпала или рельса.

Эльза Р., Наро-Фоминск

Первая брачная ночь прошла мрачно. Жену Олю назвал Ирой. Вместо любви получил оплеуху и спал крепко, как никогда.

Михаил, Алтайский край

За четверку по алгебре идем сегодня покупать сыну новые джинсы. Если будет и по русскому четыре, сама останусь без штанов.

Дарья, Краснодар

Купила пачку соли. Чтобы пересыпать в емкость, пришлось бить по ней молотком. Прочитала на упаковке: «Соль каменная». Не обманули.

Дарья Я., Ставрополь

РАССКАЗИК

Задыхаясь, прибегает мужик на набережную, забрасывает свой чемодан на находящийся в 5 метрах от причала паром, запрыгивает сам, еле уцепившись за какой-то канат, из последних сил подтягивается и опускается на палубу. Затем, довольный, хрипит: «Фу! Все-таки успел!» — «Это все, конечно, хорошо, — говорит капитан. — Но вы могли бы подождать, пока мы причалим!»

Наши цветочки

Света, 5 лет

Мама задает ей вопрос на засыпку: чем отличаются мальчики и девочки? Несколько секунд похлопав глазами и натужно задумавшись, Света радостно выдает:

— Мальчики налево, девочки направо...

***

Саша, 4,5 года

Говорит маме:

— Я когда вырасту, буду Емелей. Вы мне только печку постройте, а уж со щукой я сам договорюсь.

***

Никита, 4 года

— Мама, мне можно мороженое?

— Нет, сынок, у тебя горло болит.

— Так, твое мнение я узнал, теперь пойду спрошу у папы.

Валя, 3 года.

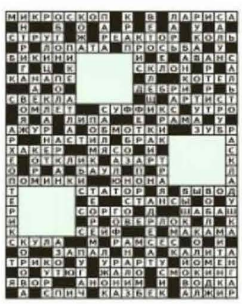
Учится говорить. Папа — Вале:

— Валя, дай папе букварик...

Валя, занятая собиранием пазла, не отрываясь от процесса:

— Нет... Не дам... Бухарик!

Ольга П., Ставрополь



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №18.

А как у них

Из песни слов не выкинешь

Жаль, забываем мы наши старинные песни. А вот в других странах их поют. Но на своих языках...

Довелось мне оказаться в компании англичан. И спели они мне песню, про которую полагают, что она пришла к ним из России. Выслушал я их несколько раз и сделал обратный дословный перевод. Вот он.

«Когда я служил кучером почтового дилижанса, я был молод и обладал незаурядной мускульной силой. Впрочем, история совсем о другом, а именно: в тот период жизни я был весьма и весьма влюблен в юную леди, живущую в одном из селений нашей благословенной Британии.

Это была не совсем обычная девушка. Он нее исходило странное чувство опасности, каковое сообщилось мне далеко не сразу. Не на шутку влюбившись, я, куда бы меня ни послали с почтой, ухитрялся заехать к ней хотя бы на непродолжительное время.

Меж тем, наряду с любовью, в мое сердце все сильнее проникало некое беспокойство, принося ощутимую боль.

Однажды начальник почтового отделения вручил мне срочный пакет. Я помчался вихрем. Но в сердце поднялась тревога, непонятным образом связанная с мыслями о юной леди. Тревога моя усиливалась тоскливо воющим ветром. Внезапно лошади моего дилижанса встали как вкопанные. Они со страхом глядели на обочину. Туда же глянул и я, сойдя с облучка. О мое бедное сердце! Возле дороги лежал труп. Он уже был почти занесен снегом. Метель выделывала над ним свои жуткие танцы. И когда я осторожно убрал снег, мне стало холодно под теплым служебным мундиром. Под снегом лежала она! Ее глаза, обладавшие, как помню, красивым карим цветом, были закрыты...

Уважаемые слушатели! Как можно скорее налейте мне полную кружку эля — иначе я не найду сил продолжить этот ужасный рассказ!»

Честно говоря, я так и не понял, что это за песня. Если кто догадался, напишите мне. Заранее благодарен.

Герман Дробиз

Такой случай

РАССКАЗИК

Жена говорит мужу: «Какая прекрасная пара — наши новые соседи: он ее все время обнимает, целует, говорит ей ласковые слова. Почему же ты этого не делаешь?» — «А я-то тут при чем? Я ее даже не знаю».

Папины страдания

Бывает же!

Откуда дети берутся?

Кроха сын к отцу пришел и спросила кроха: «Пап, объясни, откуда дети берутся. Учительница сказала, всем спросить об этом у родителей»...

Отец, сглотнув, посмотрел на своего малолетнего сынишку:

— Ладно, сынок, лучше я расскажу, чем во дворе. Папаша взял лист бумаги и стал рисовать... Прошел час.. Лоб отца покрылся испариной, от ярости трясся подбородок, еле сдерживаясь, он продолжал разговор с сыном на тему: «Откуда берутся дети».

— Смотри на меня! На меня смотри! Что это такое? Я тебе только что объяснял. Что это?

— Кру-жок... — всхлипывает сын.

— Какой кружок?! Я тебе что объяснял! Как это называется?

— Яйцо...

— Какое яйцо? Что это?!

— Клетка... — выдыхает сынишка.

— Какая?

— Яйцо-клетка...

— Яйцеклетка! Яйцеклетка! Повтори!

— Яйцеклетка...

— Хорошо. А вот это кто? Я тебе говорил.

— Головастики.

— Как они называются, господи?!

Сынишка тянет бровки вверх.

— Как называются?! — рвет отец.

— Спрема... спрема...

— Спер-ма-то-зо-иды!!! Повтори!

— Сперматозоиды...

— Сперматозоиды! Повторяй!

— Сперматозоиды...

— Что они делают? На меня смотри! Отвечай, что они делают?

— Они... они... плавают.

— Правильно. Куда они плывут?

— В яйцо...

— К яйцеклетке они плывут. И что дальше? Что они с ней делают? Что?!

— Они... они... оплы... оплады... оплыдов...

— Они ее оплодотворяют! Повтори-и-и-и!

— Оплыдотворяют...

— О-пло-до-тво-ряют! Повтори!!!

— О-пло-до-тво-ряют...

— Молодец! Теперь понял? Ты понял, откуда берутся дети?!

— Да-а-а-а!!!

— Откуда?

— Аист при-но-сит...

— Боже мой! Боже ты мой! Забудь! Забудь аистов. Нет их! Ты понял?

— Да-а-а-а-а!!!

— Так откуда берутся дети?!

— Из... из... яйца....

— Из какого яйца?!

— А-а-а-аистовского.

— Нету аиста, нет у него яйца, ничего нет! Понимаешь? Есть мужчина и женщина! Яйцеклетка и сперматозоид! Ты понимаешь?!

— Д-а-а-а-а-а...

— Что да?!

— Понимаю.

— Вопросы есть?..

— Н-е-е-е!..

— А должны, должны быть!

— Папа, так откуда берутся дети?

Отец рухнул без сил в кресло, заломил руки за голову и завопил:

— А-А-А! Таких, как ты, приносят аисты, только, прежде чем принести, пару раз стукнут головой о землю!

Откройте форте, я уже пиано!

Колючий сорняк
Лиственное дерево
Газеты и журналы
Качество муки
Почта, телеграф и телефон
Военный склад
Отворот на конце рукава
Соусник
Единоличный правитель
Условное обозначение
...Алигьери
Растение ногтекрут
Счетная величина
Путевая мера длины
Звонкое ожерелье
Жанр Омара Хайяма
Гора в Альпах
Сельская машина
Охотник на гадюк и кобр
Рощица
Жрец, следящий за полетом птиц
Сдатчик крови
Ферма Джорджа Буша
Косметическая жидкость
Петербургский архитектор
Красивый кожный кустарник
Прибор для курения
Дыхательное действие
Буква неизвестное
Титул правителей Японии
Не ест мясо
Славянский бог плодородия
Игра с обручем и палочкой
Пойманные караси
Письмо без подписи
Время, когда все спят
Мышца
Яд на отравленной стреле
— Ну не получается у меня зайчик!
Островитянин из Средиземноморья
Вокальная мелодия
Незапятнанная репутация
Греческая «а»
Коттон 100%
Кривая линейка
Полное содержание жульда
Стержень в ступе
Единица светового потока
Комедия-водевиль
Соединительная трубка
Танец радости
Чародейство с заклинаниями
Вид эстрадного представления
Кугуар
Духовой музыкант
Электронная лампа
Священник в чалме
Тосты со сковородки
Муж мадам
«Пеле» или «Гранд»
Соратник Д. Пожарского
Жевательные конфеты
Старинный плащ
Джемпер с высоким воротом
Опера С. Рахманинова
Государство в Африке
Обращение к богу в молитве
Чудище из озера
Недоброе чувство
Персонаж из Библии
Дубинка бейсболиста
Пушной зверь
— А из свинины есть?
— Я тэбе, дарагой, по сэкрэту скажу: при жизни этот баран такой свинья был!
ШАШЛЫК ИЗ БАРАШЫК
Орнамент из букв
Мясная мякоть
Меньше брутто
Петушок на палочке
Дитя по-старому
Территориальное подразделение
Четвероногий боксер
Овечка-клон
Спектр голоса певца
Вестник
Суперартерия
Смерч
Зубной галоген
Выход клоунов
Прихожане
Неопытный матрос
Попугай, но не ара
Длинная телега для клади
Игра всем оркестром
Охота на носорогов
Немецкая Одра
Легкий кавалерист
Бездарный сочинитель
Приток Волги
Хнычет и плачет
Слухнебылица
Суетливый ребенок
Воротник-хулиган
Площадь в Древнем Риме
Рыбка типа кильки
Сумчатый прыгун
Антенна таракана
Сочинение
Армянский феодал
Персидский наместник
Полезное ископаемое
Продажа готовой продукции
Польза
Северный народ в РФ
Расстройство экономики
Карцев для своих
Французский драматург

Гороскоп с 22 сентября по 6 октября

Красота бархатной осени поднимет настроение

ОВЕН

«Жизнь удалась!» — вот фраза, которая не раз слетит с ваших губ. Причина — небывалые успехи на всех направлениях. Но есть одно «но»: недруги, воспользовавшись вашей расслабленностью, поспешат вставить палки в колеса. Глядите в оба! Наш вам совет: начинайте свой день с молитвы, этим вы оградите себя и своих близких от многих неприятностей. Правда, здоровью может угрожать простуда — берегите горло.

ТЕЛЕЦ

Не прячьтесь от ветра перемен, который разгуляется в ближайшие дни. Так что покупайте необходимое снаряжение — и вперед, на преодоление стихии. Для самых смелых наградой станут кардинальные перемены в личной жизни. Но в круговороте событий не забывайте, что на дворе осень, а это не только красота бабьего лета, но еще и угроза здоровью. Совет: укрепляйте иммунитет, принимайте по 0,5 г порошка яичной скорлупы 2-3 раза в день, заливая водой.

БЛИЗНЕЦЫ

Не ходите букой, «наденьте» улыбку, расправьте плечи и готовьтесь встречать новый день. Многим предстоит быстро приспосабливаться к непредвиденным обстоятельствам. Покажется, будто вселенная вертится единственно вокруг вашей персоны. Неудивительно, что вы потребуете от окружающих исполнения всех своих желаний. Однако, если сами не одумаетесь, вас быстро поставят на место другие... Будьте строже к себе! Что касается здоровья, то в эти дни особо уязвимы сердце и сосуды.

РАК

«Былое и думы» — это то, что вам необходимо сделать в ближайшее время. Если есть возможность, проведите время в раздумьях, переосмысливая свою жизнь. Только не посыпайте голову пеплом из-за старых ошибок: пусть они станут для вас хорошим уроком на будущее. Ничего не предпринимайте серьезного в решении проблемы, которая может скоро возникнуть. Все ваши попытки переломить ситуацию закончатся неудачей.

ЛЕВ

Судьба предоставит уникальный шанс: сможете приступить к исполнению сокровенной мечты. Не упускайте из рук птицу счастья! В остальном калейдоскоп вероятных событий будет выглядеть слишком уж пестрым — от неожиданных новостей от ближайших родственников до длительного путешествия куда-нибудь подальше. Главное — не переоценить собственные возможности.

ДЕВА

Нельзя объять необъятное — гласит известная истина. Впрочем, вас это вряд ли остановит. Однако чьи-то глупые суды да пересуды могут отравить ваше существование. Не поднимут настроения и разлад в работе желудка и кишечника, особенно если раньше у вас уже были с ними проблемы. Если не измените свое меню — могут обостриться язва или гастрит. Съедайте для профилактики по 200 г салата из отварной свеклы с орехами.

ВЕСЫ

Вы на правильном пути! Подтягивайте все свои хвосты и, не жалея ни о чем, идите вперед. Но в пути вы не раз испытаете на себе справедливость высказывания: «Минуй нас пуще всех печалей и барский гнев, и барская любовь». Чтобы не накликать беду на свою голову, держитесь подальше от кабинетов чиновников разных мастей. Повремените, берегите силы для решительного рывка — судя по всему, он наступит через две недели. Вот тогда отыграетесь по полной программе!

СКОРПИОН

«Заоктябрило за окном, заоктябрило...» Но разве это повод для грусти? Ведь до настоящих холодов далеко. Поэтому от души наслаждайтесь не тронутой багрянцем зеленью и ласковым солнышком. Зеленый цвет, говорят психологи, успокаивает. Так что ловите момент — подлечите истрепанные нервы созерцая деревья, цветы, травы, пока еще не «выцвела» их летняя раскраска. И еще: не берите в долг и сами не одалживайте никому. Это может стать яблоком раздора в ваших отношениях с разными людьми.

СТРЕЛЕЦ

Придется трудиться аки пчела. Все бы ничего, да только дела по большей части будут рутинные, неинтересные. Результат — перепады настроения и ослабление иммунитета. Советуем ежедневно съедать горсть ягод черноплодной рябины или 2-3 ст. ложки варенья из нее. Чтобы избежать стрессов, больше отдыхайте на природе. Не перегружайте себя работой по дому.

КОЗЕРОГ

Вокруг одни проблемы? Но нет худа без добра: безденежье поможет по-новому взглянуть на мир. Ценности, коими еще вчера дорожили, сегодня покажутся утратившими всякую важность. Вера в себя, поддержка близких и госпожа удача — вот три кита, на которых будет зиждиться ваше благополучие. Обратите внимание на суставы, не переохлаждайтесь и не нагружайте их сильно, особенно если страдаете артритом. Для профилактики обострения пейте напиток из яблочной кожуры: высушите кожуру, измельчите, 1 ст. ложку залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, пейте за 10 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ

На вас нападет жгучее желание поучать всех без разбору и давать советы направо и налево. Не факт, что окружающие оценят ваши старания. Звезды советуют быть особенно внимательным к здоровью: даже легкое недомогание может вылиться в острые инфекционные заболевания, воспалительные высыпания на коже (фурункулы, обострение псориаза). Если не убереглись и выскочил фурункул — смешайте 1 ст. ложку меда с мукой и приложите лепешку к больному месту, забинтуйте.

РЫБЫ

Все вокруг ходят парами, а вы — в гордом одиночестве. Не расстраивайтесь. Судьба никого не обходит своим вниманием, и рано или поздно будет и на вашей улице праздник. А пока займитесь тем, к чему лежит душа: чтением детективов, а может быть, сбором грибов?.. В общем, что бы ни предпочли, главное — заниматься любимым делом. А здоровья ради старайтесь больше ходить. При ходьбе работают все мышцы, улучшается кровообращение. Попробуйте устраивать для себя вечерние прогулки быстрым шагом. Посмотрите, какими подвижными станут суставы, сердце будет работать ровнее, а сон будет глубоким и спокойным.

РАССКАЗИКИ

На уроке математики учительница задает вопрос: «Вовочка, допустим, у тебя есть 10 рублей. Ты попросил у отца еще 10 рублей. Сколько всего у тебя будет денег?» — «10 рублей, Мария Иванна». — «Плохо, Вовочка, ты совсем не знаешь математики!» — «А вы, Мария Иванна, совсем не знаете моего отца!»

***

Встречаются два друга. Давно не виделись. Один говорит: «Хочешь, я подарю тебе на день рождения кожаный портмоне? Или зажим для денег?» Второй, без оптимизма: «Зажим для денег у меня уже есть. Знакомься, это моя жена Катя».

В следующем номере читайте:

✓ **Советы проктолога**

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПРИ ПРЯМОЙ КИШКЕ.

✓ **Вы просили рассказать**

КОГДА ТОКСОПЛАЗМОЗ СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ.

✓ **Есть такая болезнь — птеригиум**

В ГЛАЗУ, НА БЕЛКЕ, ЧТО-ТО НАРАСТАЕТ...

Стихи наших читателей

СИБИРЯЧКИ, СУДЬБОЙ ЗАКАЛЕННЫЕ

Почему-то в Сибири так принято:
С первой стынью картошку копать.
Осень краем к зиме пододвинута,
И колесам в грязи утопать...
В жуткой слякоти ноги промочены,
Телогрейки — модней не сыскать!
Хоть лопаты для копки заточены,
Только вилами клубни достать.
Добротой они не обделенные:
Так вкусны, так крепки — не разбить!
Сибирячки, судьбой закаленные,
Так умеют картошку любить!

Марзия Бариева, Буденновск, Ставропольский край

СИНЕНЬКИЕ 9

Фото из конверта

Синие заборы,
Синие столбы,
Синие просторы,
Синенькие мы!

Прислал А. Романов, Саратовская обл.

Уважаемые читатели!

Собираетесь в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых, забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

газета
Айболит
Здоровье
Медицина
Жизнь
приглашает

МЕНЕДЖЕРОВ ПО РЕКЛАМЕ

ТРЕБОВАНИЯ К КАНДИДАТАМ:
– высшее образование,
– опыт продаж,
– наличие клиентской базы.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ:
– высокая заработная плата,
– оформление в соответствии с ТК РФ.

тел. (8652) 24-38-61, факс (8652) 24-36-07

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 22.09.2010 г. Подписано в печать 21.09.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 206176 экз. Заказ 462. Объем 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Ачинск, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 269076 экз.